

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年1月13日(月)【成人の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
8:00							8:00
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ AI	8:20~9:05 ホットヨガミドル 荒木ひとみ					8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP MASA	10:00~10:45 ホットヨガビギナー 成田瑞穂			10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30					10:35~11:35 成人スイム 初級 高島健佑		10:30
11:00	10:45~11:30 RITMOS 三嶋喜美代	11:05~11:50 ホットヨガテトックス 前野				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:35 ZUMBA 小松真太郎	12:20~13:05 ホットヨガビギナー 裕次				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30							12:30
13:00	12:55~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT +tec15 KEITA	13:25~14:10 ホットヨガコロオ RINA	14:00~14:30 Wow! HIP ERI	13:20~14:10 マシンピラティス 佐々木啓	13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30							13:30
14:00					14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30	14:20~15:05 ラテンダンス 片山千穂	14:30~15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村絵葉		14:30~15:20 マシンピラティス 佐々木啓			14:30
15:00			15:00~15:30 YOGAセミナー リバーズアソシエイト			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:00
15:30	15:25~15:55 コリオスパイラル 片山千穂	15:35~16:20 筋膜リリースヨガ Sakai	15:45~16:30 無料体験会 ※セミナー参加者限定 ※スタジオの一部を使用させていただきます リバーズアソシエイト				15:30
16:00						16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00
16:30	16:25~17:25 LES MILLS BODYATTACK ~Funny × So hard training~ SOTA×悠葉		16:45~17:15 YOGAセミナー リバーズアソシエイト				16:30
17:00						17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:00
17:30			17:30~18:15 無料体験会 ※セミナー参加者限定 ※スタジオの一部を使用させていただきます リバーズアソシエイト				17:30
18:00	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP ~Shinjuku muscle Carnival~ 小曽根×山岸×Kiriya×悠葉	17:50~18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子					18:00
18:30						18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

運動初心者・久しぶりに運動する方におすすめのクラス

ツールを使用するクラス
イベントレッスン(詳細は裏面をご覧ください)

【営業時間】 8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)

※デイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。