

ジエクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年2月11日(火)【建国記念の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	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
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30					9:20~9:50 水中ウォーキング 浜田浩之		9:30
10:00	10:10~10:55 エアウォーク 初心者向けエクササイズ 佐藤陽子	10:20~11:05 バランス コーディネーション 筋力・骨盤のバランスを整える 佐古田秀子			10:00~10:30 アクア 浜田浩之	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30							10:30
11:00				11:00~11:50 マシンピラティス 前野	11:00~11:30 フィンスイム 佐藤茂則	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30	11:20~12:05 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	11:25~12:10 YOGAリフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ マイマイ			11:35~12:05 クロールベーシック 佐藤茂則		11:30
12:00							12:00
12:30	12:30~13:15 tone 有酸素・筋力トレーニングを 組み合わせたクラス マイマイ	12:45~13:30 ペルビックストレッチ 骨盤周辺のストレッチと筋力強化 竹村啓子	12:25~12:55 Wow! HIP SOTA ヒップアップトレーニング	12:10~13:00 マシンピラティス 前野	12:10~12:40 パーソナルスイム 佐藤茂則	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00					12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤茂則		13:00
13:30	13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55~14:40 美軸フェイスライン 無料体験会 香取知里				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00					13:45~14:15 アクア 佐伯京子		14:00
14:30	14:40~15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田茂子	15:00~15:45 けいらくストレッチ 東洋医学概念をベースにしたストレッチ 中村勝美			14:30~15:00 ミットシェイプ 佐伯京子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30
15:00							15:00
15:30	15:45~16:15 GRIT 田村真紀					15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00	16:40~17:40 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀×山岸	17:30~18:15 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ mie		17:20~18:10 マシンピラティス 荒木ひとみ	17:30~18:15 スピード&ディスタンス 佐藤茂則	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00
16:30	18:00~19:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島真理	18:35~19:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ mie		18:30~19:20 マシンピラティス 荒木ひとみ		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							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
 ホットプログラム
 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。