

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年3月20日(木)【春分の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナースタジオ	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		9:15~10:00 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ 成田瑞穂					9:30
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODY PUMP バーベルエクササイズ Kiriya						10:00
10:30		10:20~11:05 骨盤調整YOGA 骨盤周りを中心に使うヨガ 裕次	10:30~11:30 YOGAセミナー 無料体験会 リバーアソシエイト			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00	10:45~11:30 グラマッスルフィット 美しく健康的なからだを作る miyu				10:50~11:50 成人スイム 初級 田中沙衣	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30		11:35~12:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次					11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸		12:00~12:45 Wow! HIP NEW MOVE! アップデートバージョン 前野×ERI		11:55~12:55 成人スイム 中級 田中沙衣	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30		12:45~13:30 骨盤調整YOGA 骨盤周りを中心に使うヨガ 荒木ひとみ					12:30
13:00	13:00~13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU			13:00~13:50 マシンピラティス 長谷川由里恵			13:00
13:30					13:05~13:35 ミットシェイプ 最上優香	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00		13:50~14:35 パワーヨガ 立位のポーズを中心とした アクティブなヨガ 荒木ひとみ	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT Yachi 格闘技エクササイズ		13:50~14:35 アクア 最上優香	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30	14:05~14:50 Brain to Balance 脳と体の繋がりが強化 斉藤由香里			14:10~15:00 マシンピラティス 長谷川 由里恵			14:30
15:00							15:00
15:30	15:15~15:45 GRIT KEITA CARDIO ~HYPE BEAST~	15:10~15:55 ピラティス インナーマッスルの強化 富山和江				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:30	16:10~16:55 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta					16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30	17:15~18:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島真理	17:20~18:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ				17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00							18:00
18:30		18:25~19:10 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 尾島真理				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オススメのクラス
 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(翌日が休館日となりますので全エリア20:00でご利用終了となります。
 ※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。