

ジエクサー・フィットネス&スパ新宿グループエクササイズタイムスケジュール(土・日) 2024.5.1~

	土曜日					日曜日				
	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム
7:30										
8:00										
8:30							8:20~9:05 ホットヨガビギナー 松成広子			
9:00	9:10~9:55									
9:30	LES MILLS BODYCOMBAT rio	9:30~10:15 ホットヨガビギナー 瀬生恒太郎		10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一			9:25~10:10 筋膜リリースヨガ Sakai			
10:00					10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
10:30	LES MILLS BODYATTACK SOTA	10:35~11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ		10:45~11:15 アクア 吉田賢一		LES MILLS BODYATTACK	10:30~11:15 ホットヨガビギナー モリーニョユミコ			
11:00						10:20~11:20			11:00~11:30 アクア 瀬田恵	
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 吉村敬子			11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		悠菜				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:00		11:30~12:00 LES MILLS RPM SOTA		11:30~12:30 成人スイム 初級		11:40~12:10 WOW! CORE Sakai	11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理		11:30~12:00 sprint rio	11:45~12:15 ミッドシェイプ 瀬田恵
12:30		12:35~13:35		12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		12:30~13:15				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00	LES MILLS BODYPUMP	12:45~13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika		12:35~13:35		12:50~13:35	12:50~13:35 ホットヨガリフレッシュ 本庄悦子			12:30~13:00 ディスタンス rio
13:30	小曾根			13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		13:35~14:20				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:00	13:55~14:40	13:50~14:35		13:40~14:10 クロールインター 笹山康太		ZUMBA	14:00~14:45			
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT	ホットヨガデトックス 最上優香		14:15~14:45 パーソナルスイム 笹山康太		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	尾島真理			14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:00		14:55~15:40				14:40~15:10 GRIT ATHLETIC KEITA			14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	
15:30	ZUMBA MAKO	ホットヨガビギナー 亮	15:00~15:30 LES MILLS sprint rio	15:00~15:30 水中ヌードル 最上優香		15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定			15:15~15:45 アクア KaoRU	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:00				15:45~16:15 アクア 最上優香		15:30~16:00 WOW! AMP HONOKA	15:30~16:00 ホットヨガミドル 御手洗佳代			
16:30	16:10~16:40 WOW! CORE Kiria	16:00~16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:00							16:20~17:05 ホットリンパフロー Yoko			
17:30	LES MILLS BODYBALANCE 山岸	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie				17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP 山岸		17:00~17:45 LES MILLS RPM 芹澤京一郎	17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:00							17:35~18:20 ホットヨガデトックス mio			
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	18:30~19:15 ホットリンパフロー 松成広子	18:30~19:00 LES MILLS RPM NINA			18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
19:00										
19:30			19:20~20:05 LES MILLS RPM NINA							
20:00										
20:30				20:15~20:45 パーソナルスイム 津幡祐二						
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										

定員について

全クラス定員を設けております。

スタジオA 58名 ※GRITクラスのみ40名定員
 スタジオB 38名
 バイクスタジオ 14名
 プール 30名 ※水中ヌードル・テクニカルレッスンのみ20名定員
 ※プログラムにより定員が異なります。
 ※一部のレッスンを除き2コース使用させていただきます。

レッスン参加には事前web予約が必要となります。
 スクールなどの有料レッスンはweb予約対象外ですが、
 それぞれ別途でお申し込みが必要です。

📦 備品が必要なクラス。

🏊 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラスです。

🔥 ホットプログラムです。 🧊 有料プログラムです。

スタジオレッスンご参加について

- ◆ 全クラスWeb予約制となっております。
- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン変更をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ず水分とバスタオルを一枚お持ちください。(フロントにて有料レンタルのご用意もございます)
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合がございます。予めご了承下さい。

プールプログラムご参加について

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。

事前web予約について

- ◆ ジエクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。
- ◆ 店舗ごとのカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新商品のレッスンは毎月22日の0時に翌月の予約が開始になります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始15分前までwebから行えます。
- ◆ それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始時間前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHPの代行情報をご覧ください。
- ◆ アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます！



注釈について

※ プログラム表に提示していないクラスやスクールを開講する場合がございます。開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内させていただきます。予めご了承下さい。

パーソナルスイムについて

※ お申込はWEB、ご入金当日フロントにてお願い致します。
 ※ セッション実施時は、1コース使用させていただきます。

休館日について

◆ 毎週金曜日は休館日となります。