ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿　2024年4月29日(月)～5月6日(月) GWスケジュール

4/29(月)祝日営業

スタジオA / スタジオB / バイクスタジオ / プール / ジム

3/29(金)10:00～予約開始 ※イベントレッスンを除く

- 8:30～9:15 リラックスヨガ AI
- 9:40～10:25 LesMills BODYPUMP MASA
- 10:45～11:30 RITMOS 三嶋喜美代
- 11:50～12:35 ZUMBA 小松真太郎
- 13:05～13:50 LesMills BODYCOMBAT KEITA
- 14:10～14:55 ラテンダンス 片山千穂
- 15:15～15:45 コリオスパイラル 片山千穂
- 16:30～17:00 GRIT CARDIO 田村真紀×KEITA
- 17:30～18:00 GRIT ATHLETIC 田村真紀×KEITA
- 10:00～10:45 ホットヨガビギナー 成田瑞穂
- 11:05～11:50 筋膜リリースヨガ 山岸
- 12:20～13:05 ホットヨガビギナー 裕次
- 13:25～14:10 ホットヨガコリオ Hombu
- 14:30～15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村絵葉
- 15:35～16:20 ホットヨガデトックス 前野裕子
- 17:50～18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子
- 11:00～11:30 sprint rio
- 12:30～13:15 LesMills RPM Sakai 暗闇
- 17:55～18:25 LesMills RPM NINA 暗闇
- 18:45～19:30 LesMills RPM NINA 暗闇
- 10:00～10:30 水中ヌードル KaoRU
- 10:35～11:35 成人スイム 初級 高巻美佐
- 12:30～13:00 ミットシェイプ 村上晃子
- 14:15～15:00 アクア 村上晃子
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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
- 19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

4/30(火)通常営業

スタジオA / スタジオB / バイクスタジオ / プール / ジム

- 7:20～8:05 LesMills BODYPUMP 白石周史
- 10:10～10:55 エアロウォーク 佐藤陽子
- 11:20～12:05 LesMills BODYCOMBAT KEITA
- 12:25～13:10 LesMills BODYPUMP HONOKA
- 13:35～14:20 ZUMBA YUMI
- 14:40～15:25 RITMOS 廣田茂子
- 15:45～16:15 WOW! HIP KEITA
- 18:30～19:15 ZUMBA 尾島真理
- 19:35～20:05 GRIT STRENGTH 田村真紀
- 20:25～21:25 LesMills BODYCOMBAT rio
- 7:15～8:00 スリムフローヨガ 御手洗香代
- 10:20～11:05 バランスコーディネーション 佐古田秀子
- 11:30～12:15 リラックスヨガ NAO
- 12:45～13:30 ベルビックストレッチ 竹村啓子
- 13:55～14:40 美軸ラインエクササイズ 香取知里
- 15:00～15:45 スローボディシェイプ 中村勝美
- 18:00～18:45 ホットヨガデトックス マイマイ
- 19:05～19:50 ホットヨガ骨盤調整 mie
- 20:10～20:55 ホットヨガリフレッシュ mie
- 21:15～22:00 ホットヨガデトックス mio
- 10:30～11:00 LesMills RPM 小雪根 暗闇
- 12:30～13:00 LesMills RPM SOTA 暗闇
- 13:20～14:05 LesMills RPM NINA 暗闇
- 18:30～19:00 sprint 田村真紀 暗闇
- 9:30～10:15 アクア 浜田浩之
- 11:00～11:30 フィンスイム 佐藤茂則
- 11:35～12:05 クロールベーシック 佐藤茂則
- 12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤茂則
- 12:45～13:15 パーソナルスイム 佐藤茂則
- 13:45～14:15 アクア 佐伯京子
- 14:30～15:00 ミットシェイプ 佐伯京子
- 18:25～18:55 パーソナルスイム 佐藤茂則
- 19:00～19:45 スピード&ディスタンス 佐藤茂則
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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
- 19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

5/1(水)通常営業

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 GRIT CARDIO KEITA
- 9:30～10:15 ボディケア 神光治
- 10:35～11:20 協栄シェイプボクシング MIWA
- 11:40～12:25 LesMills BODYPUMP Kiriya
- 12:45～13:30 LesMills tone 猪股愛美
- 14:10～14:55 ZUMBA 毛利智美
- 15:15～16:00 LesMills BODYCOMBAT YU-SEI
- 17:55～18:40 LesMills BODYATTACK 悠葉
- 19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 悠葉
- 20:05～20:50 LesMills BODYCOMBAT 山岸
- 21:10～21:55 LesMills BODYBALANCE NINA
- 7:15～8:00 ホットヨガミドル ヨーコ
- 8:20～9:05 ホットリンパフロー 荒木ひとみ
- 10:00～10:45 ホットヨガビギナー ユキ
- 11:05～11:50 ホットヨガ骨盤調整 ユキ
- 12:10～12:55 ホットヨガミドル 谷野智子
- 13:15～14:00 ホットピラティス 谷野智子
- 14:20～15:05 ホットヨガビギナー 潤生恒太郎
- 15:25～16:10 ホットヨガミドル 小松渚
- 17:40～18:25 ホットヨガデトックス HONOKA
- 18:45～19:30 ホットヨガミドル YUMIYAN
- 19:50～20:35 ホットヨガ骨盤調整 YUMIYAN
- 20:55～21:40 ホットヨガビギナー 倉又由紀子
- 10:00～10:45 LesMills RPM 田村真紀 暗闇
- 12:00～12:30 LesMills RPM ERI 暗闇
- 19:00～19:45 LesMills RPM NINA 暗闇
- 20:10～20:40 LesMills RPM NINA 暗闇
- 8:50～9:20 水中ヌードル KaoRU
- 12:30～13:00 ミットシェイプ 潮田恵
- 13:15～14:00 アクア 潮田恵
- 14:15～14:45 平泳ぎベーシック ERI
- 14:55～15:25 パーソナルスイム 津幡祐二
- 15:30～16:00 パーソナルスイム 津幡祐二
- 16:05～16:35 パーソナルスイム 津幡祐二
- 16:40～17:10 パーソナルスイム 津幡祐二
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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
- 19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿　2023年4月29日(月)～5月6日(月) GWスケジュール

5/2(木)通常営業

スタジオA
- 7:20～8:05 LesMills BODYCOMBAT 白石周史
- 9:40～10:25 LesMills BODYPUMP Kiriya
- 10:45～11:30 グラマッスルフィット miyu
- 11:50～12:35 協栄ジェイプボクシング MASA
- 13:00～13:45 RITMOS IZU
- 14:05～14:50 Brain to Balance 斉藤由香里
- 15:10～15:55 フラダンス 重岡ちあき
- 17:25～18:10 ホットヨガミドル 尾島真理
- 18:00～18:30 GRIT STRENGTH KEITA
- 18:50～19:35 LesMills BODYATTACK 悠茉
- 20:00～20:45 ZUMBA 尾島真理
- 21:05～21:50 LesMills BODYCOMBAT SOTA

スタジオB
- 7:15～8:00 スリムフローヨガ 成田瑞穂
- 10:20～11:05 筋膜リリースヨガ rio
- 11:35～12:20 リラックスヨガ 裕次
- 12:45～13:30 ベルビックストレッチ ユキ
- 13:50～14:35 パワーヨガ 荒木ひとみ
- 15:10～15:55 ピラティス 畠山和江
- 18:30～19:15 ホットリンパフロー 望月理絵
- 19:40～20:25 ホットヨガビギナー ヴェルデひとみ
- 20:45～21:30 ホットリンパフロー 荒木ひとみ

バイクスタジオ
- 7:15～7:45 sprint つぐみ 暗闇
- 12:30～13:15 LesMills RPM ERI 暗闇
- 19:00～19:30 LesMills RPM NINA 暗闇
- 19:50～20:35 LesMills RPM NINA 暗闇

プール
- 9:00～9:30 アクア 小山文乃
- 10:50～11:50 成人スイム 初級 安田寛得
- 11:55～12:55 成人スイム 中級 安田寛得
- 13:05～13:35 ミットシェイプ 最上優香
- 13:50～14:35 アクア 最上優香

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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
- 19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

5/4(土)祝日営業

スタジオA
- 9:10～9:55 LesMills BODYCOMBAT rio
- 10:15～11:00 LesMills BODYATTACK つぐみ
- 11:25～12:10 Brain to Balance 吉村敬子
- 12:35～13:35 LesMills BODYPUMP 小曽根×Kiriya
- 13:55～14:40 LesMills BODYCOMBAT 小曽根
- 15:00～15:45 ZUMBA MAIKO
- 16:10～16:40 HOT CORE Kiriya
- 17:00～17:45 LesMills BODYBALANCE 山岸
- 18:30～19:15 LesMills BODYPUMP MASA

スタジオB
- 9:30～10:15 ホットヨガビギナー 荒木ひとみ
- 10:35～11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ
- 11:40～12:25 ホットヨガビギナー 糟谷敦
- 12:45～13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika
- 13:50～14:35 ホットヨガミドル Al
- 14:55～15:40 ホットヨガビギナー 克
- 16:00～16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ
- 17:20～18:05 ホットヨガデトックス mie
- 18:30～19:15 ホットリンパフロー 松成広子

バイクスタジオ
- 11:30～12:00 sprint つぐみ 暗闇
- 15:00～15:30 sprint rio 暗闇

プール
- 10:00～10:30 ミットシェイプ 吉田賢一
- 10:45～11:15 アクア 吉田賢一
- 11:30～12:30 成人スイム 初級 笹山康太
- 12:35～13:35 成人スイム 中級 笹山康太
- 13:40～14:10 クロールインター 笹山康太
- 14:15～14:45 パーソナルスイム 笹山康太
- 15:00～15:30 平泳ぎベーシック 笹山康太
- 15:45～16:15 バタフライベーシック 笹山康太

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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

5/5(日)祝日営業

スタジオA
- 10:20～10:50 ハッピーHIP ERI
- 11:10～12:10 K-POP DANCE GROOVE チェ・ユンテ
- 12:30～13:15 バーチャルボクシング® 茂呂一雄
- 13:35～14:20 ZUMBA 尾島真理
- 14:40～15:40 ベリーダンス 平山美代子
- 16:20～17:05 LesMills BODYCOMBAT KEITA
- 17:25～17:55 GRIT ATHLETIC KEITA
- 18:15～19:00 LesMills BODYPUMP 山岸

スタジオB
- 8:20～9:05 ホットヨガビギナー 松成広子
- 9:25～10:10 筋膜リリースヨガ Sakai
- 10:30～11:15 ホットヨガビギナー モリーニョユミコ
- 11:40～12:25 ホットヨガミドル 尾島真理
- 12:50～13:35 ホットヨガリフレッシュ 本庄悦子
- 14:00～14:45 ホットフットコンディショニング 千葉かおり
- 15:10～15:55 ホットヨガ骨盤調整 Yoko
- 16:20～17:05 ホットリンパフロー Yoko
- 17:35～18:20 ホットヨガデトックス mio

バイクスタジオ
- 11:30～12:00 sprint rio 暗闇
- 17:00～17:45 LesMills RPM 芹澤宗一郎 暗闇

プール
- 11:00～11:30 アクア 潮田恵
- 11:45～12:15 ミットシェイプ 潮田恵
- 12:30～13:00 ディスタンス rio
- 14:30～15:00 水中ヌードル KaoRU
- 15:15～15:45 アクア KaoRU

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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

日常生活で疲労が溜まりやすい
足を心地よく刺激し簡単な体操で
整える
セルフコンディショニングクラス

5/6(月)祝日営業

スタジオA
- 8:30～9:15 リラックスヨガ 成田瑞穂
- 9:40～10:25 LesMills BODYPUMP MASA
- 10:45～11:30 RITMOS 三嶋喜美代
- 11:50～12:35 ZUMBA 小松真太郎
- 13:05～13:50 K-1 FIT FIGHT MIWA
- 14:10～14:55 ラテンダンス 片山千穂
- 15:15～15:45 コリオスパイラル 片山千穂
- 16:05～16:35 GRIT CARDIO KEITA
- 16:55～17:25 GRIT ATHLETIC KEITA
- 18:00～19:00 LesMills BODYCOMBAT 小曽根×FUMI

スタジオB
- 8:20～9:05 ホットヨガミドル 荒木ひとみ
- 10:00～10:45 ホットヨガビギナー 成田瑞穂
- 11:05～11:50 筋膜リリースヨガ 山岸
- 12:20～13:05 ホットリンパフロー 梶原千晴
- 13:25～14:10 ホットヨガコリオ Hombu
- 14:30～15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村絵菜
- 15:35～16:20 ホットヨガデトックス 前野裕子
- 16:40～17:25 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ
- 17:50～18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子

バイクスタジオ
- 11:00～11:30 sprint rio 暗闇
- 12:15～13:00 LesMills RPM 悠茉 暗闇
- 17:55～18:25 LesMills RPM NINA 暗闇
- 18:45～19:30 LesMills RPM NINA 暗闇

プール
- 10:00～10:30 水中ヌードル KaoRU
- 10:35～11:35 成人スイム 初級 高巻美佐
- 11:45～12:45 大人の休日倶楽部(外部利用)
- 13:30～14:00 ミットシェイプ 村上寛子
- 14:15～15:00 アクア 村上寛子

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 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
- 19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定