

ジェクサー・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(月～木)

2025.5.1~

		月曜日					火曜日					水曜日					木曜日								
	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
7:30		7:15~8:00 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ					7:20~8:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 開けるようにポーズをとるヨガ 御手洗 香代					7:30~8:00 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	7:15~8:00 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ ヨーコ					7:20~8:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石 周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 開けるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂				7:30	
8:00																									8:00
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ Ai	8:20~9:05 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ 荒木 ひとみ												8:20~9:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ									9:00~9:30 アクア 小山 文乃		8:30
9:00																		8:50~9:20 水中ヌードル KaoRU							9:00
9:30			9:10~10:00 Upper Body 前野								9:30~10:15		9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治							9:40~10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	10:20~11:05 スリムフローヨガ 開けるようにポーズをとるヨガ ユキ				9:30
10:00	9:40~10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ 成田 瑞穂			10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU									10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ エリカ	10:00~11:30					10:45~11:30 グラマッスル フィット 美しい身体をつくるエクササイズ miyu	11:05~11:50 スリムフローヨガ 開けるようにポーズをとるヨガ ユキ				10:00
10:30						10:15~10:45 グルトレ30						10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:35~11:20 協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに動かすヨガ ユキ	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					10:30
11:00	10:45~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋 喜美代	11:05~11:50 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子																							11:00
11:30		11:05~11:50 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子																							11:30
12:00	11:50~12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	12:20~13:05 HOT YOGA コリオ 毎朝同じ場所でやるヨガ Chika											11:40~12:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	12:00~12:30 WUJIT AMP ERI ヒップアップトレーニング						11:50~12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	11:35~12:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次				12:00
12:30		12:20~13:05 HOT YOGA コリオ 毎朝同じ場所でやるヨガ Chika												12:45~13:30 NEW LesMills BODYATTACK 格闘技エクササイズ Shuta	12:10~12:40 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ 谷野 智子	12:45~13:15 NEW CORE Kirya 体幹トレーニング				12:45~13:30 ヘルピック ストレッチ 筋肉の強化 竹村 啓子	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				12:30
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:25~14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ 裕次												13:15~14:00 HOT YOGA インナーマッスルの強化 谷野 智子	13:00~13:50 マシンプラティス 体験クラス Yachi					13:00~13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:05~13:35 アクア 最上 優香				13:00
13:30		13:25~14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ 裕次																							13:30
14:00	14:10~14:55 ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山 千穂	14:30~15:15 HOT YOGA ストレッチ 骨盤周りをゆるやかに動かすヨガ 松村 結実																							14:00
14:30		14:30~15:15 HOT YOGA ストレッチ 骨盤周りをゆるやかに動かすヨガ 松村 結実																							14:30
15:00	15:15~15:45 コリオバイラル 片山 千穂	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ ゆるやかなポーズで体をほぐすヨガ 本庄 悦子																							15:00
15:30		15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ ゆるやかなポーズで体をほぐすヨガ 本庄 悦子																							15:30
16:00																									16:00
16:30																									16:30
17:00																									17:00
17:30	17:30~18:00 GRIT 髙強度 インターバルトレーニング	17:50~18:35 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ 倉又 由紀子																							17:30
18:00		17:50~18:35 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ 倉又 由紀子																							18:00
18:30	18:20~18:50 GRIT 髙強度 インターバルトレーニング												18:10~18:40 tone マイマイ 高強度 インターバルトレーニング 組み合わせたエクササイズ	18:45~19:30 HOT YOGA ミドル 心と体のつながりを感じるヨガ YUMIYAN					18:00~18:30 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 望月 理絵				18:30	
19:00																									19:00
19:30	19:15~20:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI	20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ 小松 浩																							19:30
20:00		20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス 基本ポーズをゆっくりと行うヨガ 小松 浩																							20:00
20:30	20:05~21:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾根																								20:30
21:00																									21:00
21:30		21:10~21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに動かすヨガ ヴェルデひとみ																							21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00																									23:00

2025.5.1~

 定員について

全クラス定員を設けております。

アクティブスタジオ	58名
※GRITクラスのみ40名定員	
ホットスタジオ	38名
ビギナーズスタジオ	15名
マシンピラティススタジオ	4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込みが必要です。

 プールプログラムご参加について

 事前web予約について

LES MILLS
GRIT

【週替わり一覧】

水曜	7:30~8:00 担当IR : KEITA
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21日	CARDIO
28日	ATHLETIC

日曜	15:30~16:00 担当IR : KEITA
4日	ATHLETIC
11日	STRENGTH
18日	CARDIO
25日	ATHLETIC

CARDIO	心肺機能向上と身体の引き締めを目指す自重エクササイズクラス
ATHLETIC	スポーツの動きを取り入れ全身のパフォーマンス向上を目指すクラス
STRENGTH	バーベル・プレートを使用し パワフルで強靱な身体を目指すクラス

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません