

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)

2025.6.1~

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 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 ヨガのポーズに挑戦するヨガ 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 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 ヨガのポーズに挑戦するヨガ 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 美脚・美尻を 目指す基本クラス 前野							9:30~10:15														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 成田 瑞穂		10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU		10:10~10:55 エアワーク 佐藤 陽子	10:20~11:05 バランス コーディネーション ヨガ・骨盤の バランスを整える 佐古田 秀子		9:50~10:40 マシンプラティス 体験クラス 前野	9:30~10:15 アクア 浜田 浩之		9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー ヨガのポーズに挑戦するヨガ エリカ	10:00~11:30				9:40~10:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	10:20~11:05 スリムフローヨガ ユキ		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	10:00	
10:30					※新規入会者限定			10:30~12:00				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 骨盤周りの中心に使うヨガ ユキ					10:45~11:30 グラマッスル フィット 美しく健康的な体を作る miyu			10:30~11:20 マシンプラティス 体験クラス NEW 予約制	10:50~11:50 成人スイム 初級 ※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 三崎 喜美代	11:05~11:50 HOT YOGA デテックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子		10:35~11:35 成人スイム 初級 荒木 ひとみ				大人の休日倶楽部				11:00~11:50 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 前野	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							11:00~12:30			11:00	
11:30					※新規入会者限定	11:20~12:05 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	11:30~12:15 リラクックスヨガ 産後中心のやさしいヨガ NAO						11:40~12:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	12:10~12:55 HOT YOGA ミドル ヨガのポーズに挑戦するヨガ 谷野 智子				11:50~12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	11:35~12:20 リラクックスヨガ 産後中心のやさしいヨガ 裕次		11:40~12:30 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 長谷川 由里恵	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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 毎週同じの形で変えるヨガ Chika											12:00~12:30 WOW! HIP ERI ヒップアップトレーニング ERI										12:00	
12:30						12:25~13:10 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾 楓	12:45~13:30 ベルビク ストレッチ 骨盤周りのストレッチと 筋力強化 竹村 啓子		12:25~12:55 WOW! HIP SOTA 高強度 インターバルトレーニング				12:45~13:30 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta	13:15~14:00 HOTピラティス インナーマッスルの強化 谷野 智子				12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田 恵			12:50~13:40 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 長谷川 由里恵	13:05~13:35 アクア 最上 優香 ※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 美姿勢を身につけるヨガ 裕次				13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55~14:40 美脚ライン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる 香取 知里					13:50~14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美	14:20~15:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 瀧生 恒太郎					13:00~13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	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		13:30~15:00		13:00	
13:30					※新規入会者限定			大人の休日倶楽部																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 リフレッシュ 骨盤周りのストレッチを行うヨガ 松村 絵葉				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 スローボディシェイプ コンディショニング エクササイズ 中村 勝美						15:10~15:55 NEW LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ YU-SEI	15:25~16:10 HOT YOGA ミドル ヨガのポーズに挑戦するヨガ 小松 浩					14:05~14:50 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 斉藤 由香里			14:30~15:00		14:00
14:30																								14:30
15:00	15:15~15:45 コロオスバイラル 片山 千穂	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズの中で 行うヨガ 本庄 悦子																						15:00
15:30					※新規入会者限定																			15:30
16:00																								16:00
16:30																								16:30
17:00																								17:00
17:30	17:30~18:00 GRIT 佐藤 舞 高強度 インターバルトレーニング	17:50~18:35 HOT YOGA ミドル ヨガのポーズに挑戦するヨガ 倉又 由紀子											17:40~18:25 HOT YOGA ビギナー 御手洗 香代						17:25~18:10 HOT YOGA ミドル ヨガのポーズに挑戦するヨガ 尾島 貴理				17:30	
18:00													18:10~18:40 tone マイマイ 高強度 インターバルトレーニング 組み合わせたクラス					18:00~18:30 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング					18:00	
18:30	18:20~18:50 GRIT 佐藤 舞 高強度 インターバルトレーニング					18:30~19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 貴理	19:05~19:50 HOT YOGA デテックス 立位中心で行うヨガ マイマイ						18:45~19:30 HOT YOGA ミドル ヨガのポーズに挑戦するヨガ YUMIYAN					18:30~19:15 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Yachi	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	19:00~19:45 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 小松 浩		19:05~19:50 筋力リリースヨガ 横り運動した産後 骨盤を整えるヨガ 山岸		19:35~20:05 GRIT 田村 貴紀 高強度 インターバルトレーニング	19:05~19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りの中心に使うヨガ mie					19:00~19:45 スピード&ディスタンス 佐藤 茂則	19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					18:50~19:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 貴理	19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ ヴェルデひとみ				19:30	
20:00																								20:00
20:30	20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス アクティブなヨガ やさしいポーズに挑戦するヨガ 小松 浩	20:10~20:55 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズに挑戦するヨガ mie											20:05~20:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 悠葉	19:50~20:35 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りの中心に使うヨガ YUMIYAN				20:00~20:45 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 悠葉	20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー ヨガのポーズに挑戦するヨガ 荒木 ひとみ				20:30	
21:00	20:20~21:05 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾 楓	21:10~21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りの中心に使うヨガ ヴェルデひとみ											21:10~21:55 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ NINA					21:05~21:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA					21:00	
21:30																								21:30
22:00																								22:00
22:30																								22:30
23:00																								23:00

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(土・日)

2025.6.1～

土曜日						日曜日							
	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	
7:30													7:30
8:00													8:00
8:30													8:30
9:00													9:00
9:30			9:30～10:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ						9:30～10:00 HOTストレッチ SOTA 全身のストレッチ				9:30
10:00						10:00～10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一			10:00～11:30				10:00
10:30	 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA		10:35～11:20 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ			10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	 NEW 10:20～11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI					10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00			11:05～11:20 HOT YOGA リフレッシュ リフレッシュ効果をもたらすヨガ			10:45～11:15 アクア 吉田 賢一			10:30～11:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ モリーニヨミコ				11:00
11:30	 11:25～12:10 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 mikiko		11:40～12:25 HOT美輪フェイス 顔から全身を整えるクラス yuka	 11:20～11:50 WOW! HMP SOTA ヒップアップトレーニング		11:30～12:30 成人スイム 初級 志田 公輝	11:25～12:10 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 悠菜		カ・ラ・ダ機能改 善スクール	10:30～11:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩和 姿勢を整えるクラス 前野	11:00～11:30 アクア 瀬田 恵	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00				11:30～12:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩和 姿勢を整えるクラス 長谷川 由里恵		12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		11:40～12:25 HOT YOGA ミドル 基本ポーズを中心に行うヨガ 尾島 真理	11:50～12:20 WOW! CORE Kiriya 体幹トレーニング	11:40～12:30 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 前野	11:45～12:15 ミットシェイプ 瀬田 恵	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya		12:45～13:30 HOT YOGA リフレッシュ 心身の緊張を解き 姿勢を整えるヨガ Chika	12:40～13:30 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 長谷川 由里恵	12:35～13:35 成人スイム 中級 志田 公輝	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30～13:15 バーチャル ボクシング ボクシングエクササイズ 茂呂 一雄			12:50～13:40 マシンピラティス 体験クラス 前野	12:30～13:00 ディスタンス みう	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00													13:00
13:30	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小曽根		13:50～14:35 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ 最上 優香	13:50～14:40 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 荒木 ひとみ	13:40～14:10 クロールインター 志田 公輝	14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:35～14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理		14:00～14:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ			14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00													14:00
14:30	14:40～15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO		14:55～15:40 筋膜リリースヨガ 体の緊張を解き 姿勢を整えるヨガ 山岸	15:00～15:50 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ	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	14:40～15:10 LES MILLS GRIT KEITA 高強度シェイプアップ エクササイズ インターバルトレーニング		14:30～15:00 水中ヌードル KaoRU	14:30～15:00 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	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	15:45～16:30 tone 骨盤調整 骨盤の歪みを矯正するヨガ マイマイ		16:00～16:45 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤の歪みを矯正するヨガ ヴェルデひとみ	16:10～17:00 予約制 マシンピラティス 体験クラス	16:15～16:45 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	16:20～17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白川		16:15～17:00 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 山岸			16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00
16:30													16:30
17:00	16:50～17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸		17:20～18:05 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ mie			17:15～17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:25～18:10 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸		17:35～18:20 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ mio	17:20～18:10 Upper Body 肩甲骨・肩甲骨を 動かすエクササイズ 高田 早織	17:15～17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		17:00
17:30													17:30
18:00	17:55～18:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta		18:30～19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 松成 広子			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	18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

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 有料・女性限定

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。

… 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

… ホットプログラム

… 有料プログラム

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水はご遠慮ください。

事前web予約について

- ◆ ジェクサー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。
- ◆ 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10分までにチェックインがない場合は自動キャンセル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。



【週替わり一覧】

月曜	17:30～18:00 担当IR: 佐藤舞
2日	ATHLETIC
9日	STRENGTH
16日	CARDIO
23日	ATHLETIC
30日	STRENGTH

月曜	18:20～18:50 担当IR: 佐藤舞
2日	STRENGTH
9日	CARDIO
16日	ATHLETIC
23日	STRENGTH
30日	CARDIO

火曜	19:35～20:05 担当IR: 田村真紀
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC

水曜	7:30～8:00 担当IR: KEITA
4日	STRENGTH
11日	CARDIO
18日	ATHLETIC
25日	STRENGTH

木曜	18:00～18:30 担当IR: KEITA
5日	CARDIO
12日	ATHLETIC
19日	STRENGTH
26日	CARDIO

日曜	14:40～15:10 担当IR: KEITA
1日	ATHLETIC
8日	STRENGTH
15日	CARDIO
22日	ATHLETIC
29日	STRENGTH

日曜	15:30～16:00 担当IR: KEITA
1日	STRENGTH
8日	CARDIO
15日	ATHLETIC
22日	STRENGTH
29日	CARDIO

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

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予約を済ませご参加ください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講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、速やかをお願い致します。
- ◆ 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もございます。
予めご了承下さい。

注釈について

- ◆ プログラム表に掲載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。

パーソナルスイムについて

- ◆ お申込はWEB、ご入金は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。

こちらのQRコードからWEB版アカウントログイン画面に
アクセスできます！



※プログラム名称は、効果を保証するものではありません