

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)

2025.8.1~

	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 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ 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 LES MILLS 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 ヨーコ					7:20～8:05 LES MILLS 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																								8:30
9:00																	8:50～9:20 水中ヌードル KaoRU						9:00～9:30 アクア 小山 文乃		9:00
9:30				NEW 9:10～10:00 Upper Body 美腿・美尻を 目指すクラス 三橋 まさ子・山崎 浩二							9:30～10:15 アクア 浜田 遼之		9:30～10:15 ボディケア からだを整える 神 光治							NEW 9:40～10:25 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ MASA					9:30
10:00	9:40～10:25 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ MASA	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 成田 瑞穂	10:30～12:00	10:30～11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ	10:00～10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:10～10:55 エアロワーク 初め方向けエアロビック 佐藤 陽子	10:20～11:05 ハランス コーディネーション 系か、骨盤の ハランスを整える 佐古田 秀子	10:30～12:00	9:50～10:40 マシンピラティス 体験クラス 予約制		10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:35～11:20 臨床シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MWA	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー ミドル 基本ポーズを中心に学ぶヨガ	10:00～11:30				10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:20～11:05 スリムフローヨガ 御手洗 香代			10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00	
10:30																									10:30
11:00	10:45～11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三橋 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			成人スイム 初級 高島 健佑																				11:00
11:30			大人の休日倶楽部				11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	11:30～12:15 リラックスヨガ 産前産後のゆきいヨガ NAO	大人の休日倶楽部	11:00～11:50 フィンスイム 佐藤 茂則		11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ユキ			カ・ラ・ダ活きき スクール 潮田 恵	10:30～11:20 Upper Body 美腿・美尻を 目指すクラス 荒木 ひとみ			10:45～11:30 グラマッスル フィット 美しく健康的な体になる miyu		11:00～12:30			11:00
12:00	11:50～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	NEW 12:20～13:05 HOT YOGA コリオ 毎週同じ内容で楽しむのが MAO	12:10～13:40		大人の休日倶楽部 (外部利用)																				12:00
12:30						12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ 小曾根	12:45～13:30 ヘルピック ストレッチ 骨盤周りのゆきいヨガに 加えて 竹村 啓子		NEW 12:10～13:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Rika	12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:10～12:55 HOT YOGA ミドル 各ポーズを丁寧に学ぶヨガ 谷野 智子	12:00～12:30 wow! HIP ERI ヒップアップトレーニング					12:30～13:00 MITTシェイプ 湘田 恵	11:50～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA				12:30	
13:00	13:05～13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 貴太郎	13:25～14:10 HOT YOGA ビギナー 裕次				13:15～13:45 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 Yumi	13:55～14:40 美輪ライン エクササイズ 骨盤・姿勢を整えられる 吉取 知里	大人の休日倶楽部		13:45～14:15 アクア 佐伯 京子	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:15～14:00 HOTピラティス インナーマッスの強化 谷野 智子	13:00～13:50 MANSHIN PIRATES 体験クラス 予約制					13:00～13:45 ヘルピック ストレッチ 骨盤周りのゆきいヨガに 加えて ユキ		13:30～15:00			13:00	
13:30																									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 ゆるしいポーズの中で 行うヨガ 本庄 悦子	14:00～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT Yachi			14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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 エクササイズ 中村 勝美	大人の休日倶楽部		14:30～15:00 MITTシェイプ 佐伯 京子	14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:15～15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美	14:10～15:00					14:05～14:50 Brain to Balance 脳と体の繋がりが強化 される 斎藤 由香里		13:45～15:00			14:00	
14:30			格闘技エクササイズ	14:30～15:20 ストレッチる コンディショニング 骨盤のゆきいヨガに 足指を整えるクラス 松村 結菜		14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定																			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 ゆるしいポーズの中で 行うヨガ 本庄 悦子																							15:00
15:30						15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:00～15:45 スローボディシェイプ エクササイズ 中村 勝美					15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:10～15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ YU-SEI	15:25～16:10 HOT YOGA ミドル 小松 浩	15:20～15:50 wow! HIP マイマイ ヒップアップトレーニング				15:10～15:55 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡 ちあき	15:10～15:55 ピラティス インナーマッスの強化 する 青山 和江	15:20～15:50 wow! HIP マイマイ ヒップアップトレーニング			15:30	
16:00																									16:00
16:30						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													16:30
17:00																									17:00
17:30						17:15～17:45 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													17:30
18:00		NEW 17:50～18:35 HOT YOGA ミドル 小倉 由紀子																							18:00
18:30	18:10～18:55 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ 小曾根					18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	18:00～18:45 HOT シーズナル フローヨガ 9月上旬の月曜日のみ ゆるしいポーズで行う マイマイ			18:25～18:55 パーソナルスイム 佐藤 茂則	18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:10～18:40 tone マイマイ 高強度 インターバルトレーニング						18:30～19:20 BASIC Yachi	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		18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30	
19:00																									19:00
19:30	19:15～20:00 LES MILLS 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	19:06～19:50 訪談リリースヨガ ほくし整えるヨガ 山岸	19:00～19:50 マシンピラティス 体験クラス		19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	19:35～20:05 GRIT 田村 真紀	19:05～19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 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	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP パールエクササイズ 原田悠葉	19:50～20:35 HOT YOGA ミドル 小松 浩					18:50～19:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	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		19:15～19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	19:30		
20:00																									20:00
20:30	NEW 20:20～21:05 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 阿波寿照子	20:05～20:50 HOT YOGA アドバンス アクティブに動くヨガ ゆるしいポーズで流す 小松 浩				20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村 真紀	20:10～20:55 HOT YOGA リフレッシュ ゆるしいポーズで行うヨガ mie			20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田悠葉	20:55～21:40 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶ ヨガ 倉又 由紀子						NEW 20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田悠葉		19:40～20:30 マシンピラティス 体験クラス 予約制	20:15～20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	20:00		
21:00																									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)

2025.8.1~

	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													7:30
8:00													8:00
8:30													8:30
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00		9:30~10:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中級に行うヨガ 満生 恒太郎						9:30~10:00 HOTストレッチ SOTA 全員のストレッチ	10:00~11:30				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35~11:20 HOT YOGA リンパロー リンパの流れを整えるヨガ 飛木 ひとみ			10:00~10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:20~11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	10:30~11:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中級に行うヨガ モリー・ニコニコ			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30	
11:00					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一						11:00~11:30 アクア 潮田 恵		11:00
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 mikko	11:20~11:50 WOW! HIP SOTA ヒップアップトレーニング		11:30~12:20 ストレッチ& コンディショニング 身体を柔らかくし、 姿勢を整えるクラス 長谷川 由里恵	11:30~12:30 成人スイム 初級 志田 公輝	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:25~12:10 NEW LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠実	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル ひざ・腰・足関節を 柔軟にするヨガ 尾島 真理	11:50~12:20 WOW! CORE Kiriya		11:45~12:15 ミットシェイプ 潮田 恵	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00		11:40~12:25 HOT美輪フェイス 顔から全身を整えるクラス yuka											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 やさしいポーズでリラックス 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	12:15~12:45 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	12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ ひざ・腰・足関節を 柔軟にするヨガ 本庄 悦子			12:30~13:00 ティスタンス あう	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00					13:40~14:10 クロールインター 志田 公輝		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 基本ポーズを中級に行うヨガ			14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小倉根	13:50~14:40 HOT YOGA デトックス 立位中級で行うヨガ 巖上 優香		13:50~14:40 Lower Body		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:40~15:10 LES MILLS GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル ひざ・腰・足関節を 柔軟にするヨガ 御手洗 香代			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30	
14:00	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	14:55~15:40 筋力リリースヨガ 肩の凝りをほぐし、 背を伸ばすヨガ 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	15:45~16:15 アクア 巖上 優香	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30~16:00 LES MILLS GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ ひざ・腰・足関節を 柔軟にするヨガ mio	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	14:00
14:30	15:45~16:30 toné 筋力アップに 効果的なダンス 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 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	16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白川						14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													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 立位中級で行うヨガ 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ピラティス インナーマッスルの強化 mio			17:10~18:00 Upper Body 肩甲骨・背中 引き締まったウエストライン 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
 ピグナススタジオ 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
 ※水中マニキュア・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予約を済ませてください。
- ◆ 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】

火曜	19:35~20:05 担当R: 田村真紀
5日	ATHLETIC
12日	STRENGTH
19日	CARDIO
26日	ATHLETIC

水曜	7:30~8:00 担当IR : KEITA
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

木曜	18:00~18:30 担当IR : KEITA
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	CARDIO

日曜	14:40~15:10 担当R: KEITA
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC
31日	STRENGTH

日曜	15:30~16:00 担当IR: KEITA
3日	STRENGTH
10日	CARDIO
17日	ATHLETIC
24日	STRENGTH
31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

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません