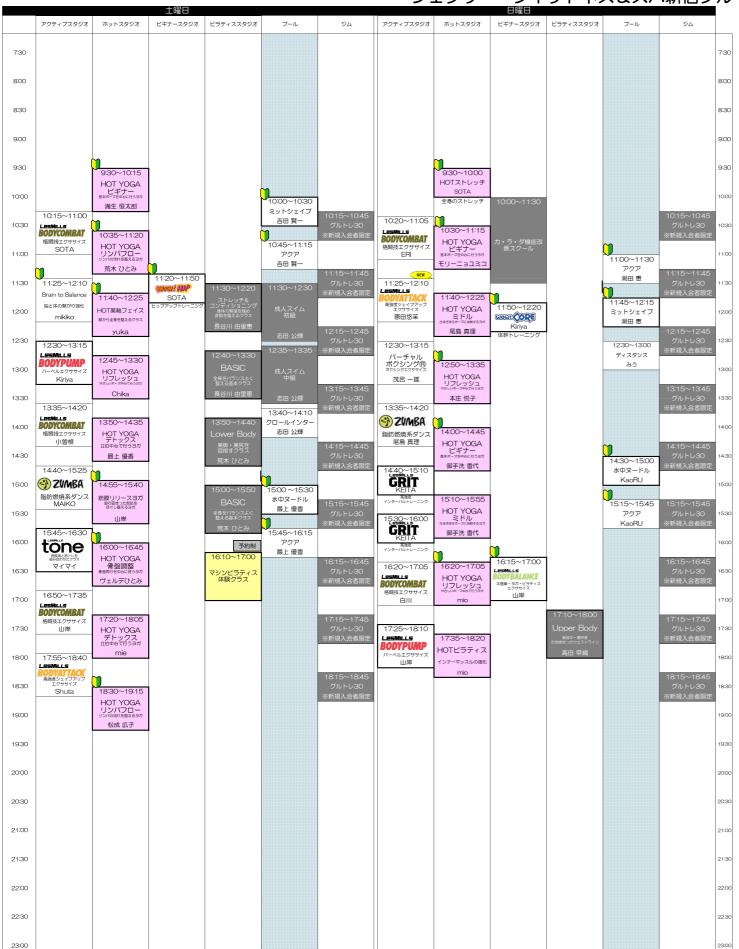
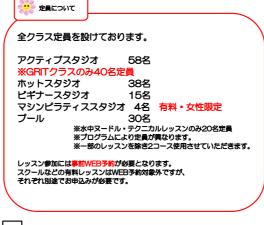
						フェフ	<u>)</u> .		小人に	X // \A/I	10 フル	ーノエ ク	7771		ムハノ	<u>ノユ /</u>	י בלוע	N)		→ n33 □		2025,8	5, 11. 5	
アクティブスタジオ	ホットスタジオ	月曜日 ビギナースタジオ	ピラティススタジオ	ブール	ÐΔ	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	火曜日	ピラティススタジオ	プール	94	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	水曜日	ピラティススタジオ	ブール	ЭA	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	大曜日 ビギナースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ಶಿದ	
	7:15~8:00					7:20~8:05	7:15~8:00						7:15~8:00					7:20~8:05	7:15~8:00					7.00
30	HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ					LESMILLS BODYPUMP	スリムフローヨガ ほれるようにボーズをとるヨガ					GRIT	HOT YOGA ミドル cledentースに挑戦する3ガ					BODYCOMBAT	スリムフローヨガ 窓れるようにボーズをとるヨガ					7:30
00	荒木 ひとみ					バーベルエクササイズ 白石 周史	御手洗 香代					KEITA 高強度 インターバルトレーニング	3-0					格闘技エクササイズ 白石 周史	成田 瑞穂	J				8:00
30													8:20~9:05											8:30
8:30~9:15 リラックスヨガ													HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ			8:50~9:20						~		
DO 座位中心のやさしいヨガ AI			NEW										荒木 ひとみ			水中ヌードル KaoRU						9:00~9:30		9:00
30			9:10~10:00 Upper Body							0.00 1015		<u></u>										アクア 小山 文乃		9:30
9:40~10:25 Lesmills	M		美術中・爾甲帝 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ	Ļ					予約制 9:50~10:40	9:30~10:15		9:30~10:15 ボディケア						9:40~10:25						
MODYPUMP バーベルエクササイズ	10:00~10:45 HOT YOGA		JIDN O COP	10:00~10:30 水中ヌードル		10:10~10:55	M		マシンピラティス 体験クラス	浜田 浩之		からだを整える 神 光治	10:00~10:45 HOT YOGA	10:00~11:30				RODYPUMP N-NUEDUUT						10:00
MASA 30	ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ	10:30~12:00	10:30~11:20	KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30	エアロウォーク	10:20~11:05 バランス	10:30~12:00	体験グラス				ビギナー ※本ボーズを中心に行うヨガ		10:30~11:20	1		MASA	10:20~11:05 スリムフローヨガ]				10:30
10:45~11:30	成田 瑞穂		BASIC	10:35~11:35	※新規入会者限定	初り者向けエアロビクス 佐藤 陽子	コーディネーション 筋力・骨格の パランスを整える		NEW	<u></u>	※新規入会者限定	10:35~11:20 協栄シェイプ	エリカ	カ・ラ・ダ活き活き スクール	Upper Body		※新規入会者限定	10:45~11:30	流れるようにボーズをとるヨガ			10:50~11:50	※新規入会者限定	11:00
RITMOS 様々なダンスエクササイズ	11:05~11:50		至える基本クラス 荒木 ひとみ	成人スイム 初級	11:15~11:45		佐古田 秀子	大人の休日倶楽部	11:00~11:50 Lower Body	11:00~11:30 フィンスイム	11:15~11:45	ポクシング ポクシングエクササイズ MIWA	11:05~11:50		業が中・周甲骨 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ		11:15~11:45	グラマッスル フィット *L<(金庫的なからだを作る)	ユキ	11:00~12:30		成人スイム	11:15~11:45	11.00
30 三嶋 喜美代	HOT YOGA デトックス ^{立位中心で行うヨガ}	大人の休日倶楽部		高島 健佑	グルトレ30 ※新規入会者限定	11:20~12:05 LESMILLS BODYCOMBAT	11:30~12:15		美脚・美尻を 目指すクラス	佐藤 茂則 11:35~12:05	グルトレ30 ※新規入会者限定		HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ				グルトレ30 ※新規入会者限定	miyu	11:35~12:20			DURK	グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
11:50~12:35	松成 広子			11:45~12:45		BODTCOMBAI 格闘技エクササイズ SOTA	リラックスヨガ ^{産位中心のやさしいヨガ}		RIKA	クロールベーシック 佐藤 茂則		11:40~12:25 LESMILLS	ユキ	1				11:50~12:35	リラックスヨガ	大人の休日倶楽部		田中 沙衣 11:55~12:55		12:00
LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	NEW	12:10~13:40		大人の休日倶楽部 (外部利用)	12:15~12:45		NAO		12:10~13:00	12:10~12:40	12:15~12:45	BODYPUMP パーベルエクササイズ Kiriya	12:10~12:55	12:00~12:30 Wow! MP			12:15~12:45	LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	産位中心のやさしいヨガ 裕次				12:15~12:45	
30 KEITA	12:20~13:05 HOT YOGA				グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30~13:15 LESMILLS	n	12:25~12:55	BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス	パーソナルスイム 佐藤 茂則	グルトレ30 ※新規入会者限定		HOT YOGA ミドル statistatinーズに挑戦するヨガ	ERI ヒップアップトレーニング		12:30~13:00	グルトレ30 ※新規入会者限定	MASA				成人スイム 中級	グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
:00	コリオ ^{毎回同じ内容で安心のヨガ} MAO					BODTPUMP バーベルエクササイズ 小曽根	12:45~13:30 ペルピック	SOTA ヒップアップトレーニング	RIKA	12:45~13:15 パーソナルスイム		12:45~13:30 LESMILLS	谷野 智子	12:45~13:15 ₩₩₩₩	予約制 13:00~13:50	ミットシェイプ 潮田 恵		13:00~13:45	12:45~13:30 ペルピック			田中 沙衣		13:00
13:05~13:50 30 2VMBA			13:20~14:10		13:15~13:45	THE	ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 竹村 啓子	13:20~14:35		佐藤 茂則	13:15~13:45	BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸	13:15~14:00	Kiriya 体幹トレーニング	マシンピラティス	13:15~14:00	13:15~13:45	RITMOS	ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 ユキ			13:05~13:35 アクア	13:15~13:45	
部肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:25~14:10 HOT_YOGA		BASIC	13:30~14:00 ミットシェイプ	グルトレ30 ※新規入会者限定	13:35~14:20	~				· グルトレ30 · ※新規入会者限定	<u> </u>	HOTピラティス インナーマッスルの強化	13:45~15:00	体験クラス	アクア	グルトレ30 ※新規入会者限定	様々なダンスエクササイズ IZU		13:30~15:00		最上 優香	グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
:00	ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ 裕次	14:00~14:30 Lesmils	全身をハランスよく 整える基本クラス 佐々木 啓	村上 寛子		ジ ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス	13:55~14:40	大人の休日倶楽部		13:45~14:15		13:50~14:35 3:50~14:35	谷野 智子			潮田恵		14:55 14:50	13:50~14:35 パワーヨガ	大人の休日倶楽部		13:50~14:35		14:00
14:10~14:55 :30 ラテンダンス	1	BODYCOMBAT Yachi		14:15~15:00	14:15~14:45 グルトレ30	YUMI	美軸ライン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる			佐伯 京子	14:15~14:45 グルトレ30	脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美	14:20~15:05	大人の休日倶楽部	14:10~15:00 BASIC	14:15~14:45 平泳ぎベーシック	14:15~14:45 グルトレ30	14:05~14:50 Brain to Balance	立位のボーズを中心とした アクティブなヨガ 荒木 ひとみ	13:45~15:00		アクアヌードル 最上 優香	14:15~14:45 グルトレ30	14:30
ダンスエクササイズ 片山 千穂		格闘技エクササイズ	- 14:30~15:20 ストレッチ&	アクア	※新規入会者限定	14:40~15:25	香取 知里			14:30~15:00 ミットシェイプ	※新規入会者限定	七州 日天	HOT YOGA ビギナー ※本ボーズを中心に行うヨガ		全身をバランスよく 整える基本クラス	ERI	※新規入会者限定	脳と体の繋がり強化 斉藤 由香里	MA O COS	大人の休日倶楽部		放上 阪台	※新規入会者限定	14:30
:00	HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 松村 絵葉		コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を整えるクラス	村上 寛子		RITMOS 様々なダンスエクササイズ	15:00~15:45			佐伯 京子			満生 恒太郎	<u> </u>	川又珠美)	y			15:00~15:30		15:00
15:15~15:45 30 コリオスパイラル			佐々木 啓		15:15~15:45 グルトレ30	廣田 茂子	スローボディシェイブ コンティショニング エクササイズ				15:15~15:45 グルトレ30	15:10~15:55 LESMILLS BODYCOMBAT	15:25~16:10	15:20~15:50			15:15~15:45 グルトレ30	715:10~15:55 フラダンス	15:10~15:55 ピラティス	15:20~15:50		スクール前 準備時間	15:15〜15:45 グルトレ30	15:30
片山 千穂 **を動かしながら行う ストレッチ	15:35~16:20 HOT YOGA				※新規入会者限定		中村 勝美				※新規入会者限定	格闘技エクササイズ YU-SEI	HOT YOGA ミドル さまざまなポースに挑戦するヨガ	Wow! All? 2121 E97797144-227			※新規入会者限定	ハワイの民族舞踊 重岡 ちあき	インナーマッスルの強化 畠山 和江	(いっぱ) (川) マイマイ (ヒップアップトレーニング		15:30~16:30	※新規入会者限定	
:00	リフレッシュ やさいボーズ中心で 行うヨガ 本庄 悦子												小松 渚									ジュニアスイミング スクール		16:00
:30	-F-02 703				16:15~16:45 グルトレ30																	16:30~17:30		16:30
:00					※新規入会者限定						※新規入会者限定						※新規入会者限定						※新規入会者限定	17:00
					17:15~17:45						17:15~17:45						17:15~17:45					ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45	17.00
30					グルトレ30 ※新規入会者限定						グルトレ30 ※新規入会者限定						グルトレ30 ※新規入会者限定		17:25~18:10	j		17:30~18:30	グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
:00	17:50~18:35		17:50~18:40		WALL TO SERVICE		NEW				Manus (ZI BIOCE		17:40~18:25 HOT YOGA				MAININ CA BIOLE		HOT YOGA ミドル さほざまなボースに挑戦するヨガ			ジュニマフィンハガ	MAINUT CAL BIOLICE	18:00
18:10~18:55	HOT YOGA ミドル さまざまなボースに挑戦するヨガ		Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス		18:15~18:45		18:00~18:45 HOTシーズナル フローヨガ				18:15~18:45	18:10~18:40	ビギナー ※**ボーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代				18:15~18:45	18:00~18:30 GRIT	尾島 真理	J		ジュニアスイミング スクール	18:15~18:45	
BODYPUMP N-NULDHUTZ	倉又 由紀子		マドカ		· グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30~19:15	中上級者向けの流れるよう にボーズを行うヨガ マイマイ		18:30~19:20	18:25~18:55 パーソナルスイム	グルトレ30 ※新規入会者限定	tone マイマイ 有限単と紡トレを			18:30~19:20		グルトレ30 ※新規入会者限定	KEITA 高強度 インターバルトレーニング	18:30~19:15	1	18:30~19:20	18:30~19:00	グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
小曽根	19:00~19:45	7	予約制 19:00~19:50			② ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス	7		Upper Body ^{美術中・調音音} 引き締まったウエストライン	佐藤 茂則		組み合わせたクラス NEW 19:00~19:45	18:45~19:30 HOT YOGA		BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス			18:50~19:35	HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ		Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス	スクール後 片付け時間		19:00
19:15~20:00	HOT YOGA リンパフロー	19:05~19:50 筋膜リリースヨガ	マシンピラティス		19:15~19:45	尾島 真理	19:05~19:50 HOT YOGA		荒木 ひとみ	スピード&ディスタンス	19:15~19:45	LESMILLS BODYPUMP	ミドル ceceum-スに映戦するヨガ YUMIYAN		Yachi		19:15~19:45	学 ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス	望月 理絵		Yachi		19:15~19:45	
BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	リンパの流れを整えるヨガ 小松 渚	凝り困まった部位を ほぐし整えるヨガ 山岸	体験クラス		グルトレ30 ※新規入会者限定	19:35~20:05 GRIT	骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ mie		19:40~20:30	佐藤 茂則	グルトレ30 ※新規入会者限定	バーベルエクササイズ 原田悠茉	1		19:40~20:30		グルトレ30 ※新規入会者限定	尾島 真理	19:40~20:25		予約制 19:40~20:30		グルトレ30 ※新規入会者限定	19:30
FUMI	20:0E20:50	-				田村 真紀	7		BASIC			20:05a,20:50	19:50~20:35 HOT YOGA		Lower Body			20:00~20:45	HOT YOGA ビギナー		マシンピラティス 体験クラス			20:00
20:20~21:05	20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス				20:15~20:45 グルトレ30	高強度 インターバルトレーニング 20:25~21:10	20:10~20:55 HOT YOGA		全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ		20:15~20:45 グルトレ30	20:05~20:50	骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ YUMIYAN		美脚・美尻を 目指すクラス Yachi		20:15~20:45 グルトレ30	LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ	ヴェルデひとみ		H-XX JA		20:15~20:45 グルトレ30	20:30
SO LESMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ	アドバンス アクティブに動きながら 乗しいボーズに洗暇するヨガ 小松 渚				※新規入会者限定	LESMILLS BODYCOMBAT	リフレッシュ ゃさいボーズ中もで行うヨガ mie				※新規入会者限定	格闘技エクササイズ 原田悠茉	1 SWITAIN				※新規入会者限定	エクササイズ 原田悠茉	20:45~21:30				ジルトレ30 ※新規入会者限定	2000
100 阿波嵜熙子						格闘技エクササイズ 田村 真紀						9	20:55~21:40 HOT YOGA					21:05~21:50	HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ					21:00
:30	21:10~21:55 HOT YOGA						21:15~22:00 HOT YOGA					21:10~21:55 LESMILLS BODYBALANCE	ビギナー ※本ボーズを中心に行うヨガ					Lesmills BODYCOMBAT	リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ]				21:30
	骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ						デトックス 立位中心で行うヨガ					太極拳/ヨガ/ピラティス エクササイズ NINA	倉又 由紀子					格闘技エクササイズ KEITA						
:00							mio																	22:00
30																								22:30
00								1																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)





… 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

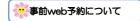
ジャンプログラムご参加について

… ホットプログラム

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませこ参加ください。
- ◆ 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頂きます。 コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。

… 有料プログラム

◆ レッスン開始後の途中入退水はご遠慮ください。



- ◆ 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。



CARDIO

ATHLETIC

STRENGTH

火曜	19:35~20:05 担当IR:田村真紀	水曜	7:30~8:00 担当IR : KEITA
5⊟	ATHLETIC	68	STRENGTH
12日	STRENGTH	13日	CARDIO
19⊟	CARDIO	20日	ATHLETIC
26日	ATHLETIC	27日	STRENGTH

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

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

バーベル・プレートを使用し パワフルで強靭な身体を目指すクラス

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

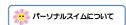
日曜	14:40~15:10 担当IR : KEITA	日曜
38	ATHLETIC	3⊟
10日	STRENGTH	10日
178	CARDIO	17日
24日	ATHLETIC	24日
31⊟	STRENGTH	31⊟

I

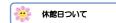
- ◆ 全クラスWeb予約制となっております。
- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませご参加ください。
- 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。
- レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。 ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ず水分とバスタオルを一枚お持ちください。
- (フロントにて有料レンタルのご用意もございます)
- 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。 ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- 荷物を置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・温度が
- 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。



プログラム表に掲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頂きます。



- ◆ 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コース使用させて頂きます。



◆ 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!

STRENGTH

CARDIO

ATHLETIC

STRENGTH

CARDIO



※プログラム名称は、	効果を保証するものではございません