

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)

2026.4.1~

Table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日) and time slots (7:30, 8:00, 8:30, 9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30, 23:00). Rows contain activity names, instructor names, and facility names.

# 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)

2026.4.1~

	土曜日					日曜日							
	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ピギナススタジオ	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	ピギナススタジオ	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 ピギナー 講師: 堀本 恒太郎											9:30
10:00					10:00~10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一								10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:35~11:20 HOT YOGA リンパフロー 荒木 ひとみ											10:30
11:00					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一								11:00
11:30	11:25~12:10 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 mikiko	11:40~12:25 HOT 美脚フェイス 脚から全身を鍛えるクラス yuka	11:20~12:05 WOMEN'S CORE 体幹トレーニング Hiroto										11:30
12:00													12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:45~13:30 HOT YOGA ピギナー Izumi											12:30
13:00													13:00
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yachi	13:50~14:35 HOT YOGA コロコロ ゆーみん											13:30
14:00													14:00
14:30	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	14:55~15:40 筋膜リリースヨガ 山岸											14:30
15:00													15:00
15:30	15:45~16:30 LES MILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ 齋藤 香帆	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ヴェルデ ヒトミ											15:30
16:00													16:00
16:30	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸	17:20~18:05 HOT YOGA テトックス mie											16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30		18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー 松成 広子											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  
 ビギナススタジオ 15名  
 マシンピラティススタジオ 4名 有料  
 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、

- ... 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。

### 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予約を済ませてください。
- ◆ 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用意しております)
- ◆ 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、速やかにお願致します。
- ◆ 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予約システム「hacomono」からご予約ください。

### 休館日について

- ◆ 毎週金曜日は休館日となります。

### 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分前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。

## LES MILLS GRIT (週替わり一覧)

曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	効果	
火曜	19:35~20:05	田村 真紀	木曜	18:00~18:30	MAO	日曜	16:40~17:10	廣 美潮	日曜	17:30~18:00	廣 美潮	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
7日	CARDIO		2日	ATHLETIC		4日	STRENGTH		4日	CARDIO		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
14日	ATHLETIC		9日	STRENGTH		11日	CARDIO		11日	ATHLETIC		STRENGTH	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
21日	STRENGTH		16日	CARDIO		18日	ATHLETIC		18日	STRENGTH			
28日	CARDIO		23日	ATHLETIC		25日	STRENGTH		25日	CARDIO			
			30日	STRENGTH									

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません