

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)

2026.7.1~

	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	ピギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30		9:30~10:15 HOT YOGA ピギナーズ 講師: 堀本 恒太郎										
10:00					10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田 賢一							
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 講師: 荒木 ひとみ										
11:00					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一							
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 YOGA ライントレッチ 講師: yuka	11:20~12:05 WOLFF CORE 体幹トレーニング Hiroto	11:30~12:20 女性専用クラス ストレッチ& コンディショニング 講師: 長谷川 由里香	11:30~12:30 マンツーマンサポート 成人スイム 初級 講師: 田中 佐季							
12:00												
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:50~13:35 HOT YOGA ピギナーズ 講師: Izumi										
13:00					12:35~13:35 BASIC 全身を1分間で 動かす基本クラス 講師: 長谷川 由里香							
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 講師: ゆーみん										
14:00					13:40~14:10 Lower Body 講師: 荒木 ひとみ							
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 講師: 山岸										
15:00					15:00~15:50 女性専用クラス BASIC 全身を1分間で 動かす基本クラス 講師: 荒木 ひとみ							
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 講師: ヴェルデ ヒトミ										
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 デトックス 立位中心で行うヨガ 講師: mie										
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
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
 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10分前から開始時間までは「直前予約」にてご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)



曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	クラス	効果
火曜	19:35~20:05	田村 真紀	木曜	18:00~18:30	MAO	日曜	14:40~15:10	眞美潮	日曜	15:30~16:00	眞美潮	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	ATHLETIC		2日	STRENGTH		5日	CARDIO		5日	ATHLETIC		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	STRENGTH		9日	CARDIO		12日	ATHLETIC		12日	STRENGTH		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	CARDIO		16日	ATHLETIC		19日	STRENGTH		19日	CARDIO			
28日	ATHLETIC		23日	STRENGTH		26日	CARDIO		26日	ATHLETIC			
			30日	CARDIO									

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません