

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)

2026.8.1～

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	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										
	7:15～8:00 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 流れのよいポーズをとるヨガ 成田 瑞穂						7:15～8:00 HOT YOGA ミドル さまざまな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 流れのよいポーズをとるヨガ 成田 瑞穂										7:30										
8:30～9:15 リラクッスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI													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																8:00										
																														8:30									
																														9:00									
																														9:30									
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 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 成田 瑞穂											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 基本ポーズを中心に学ぶヨガ エリカ	10:00～11:30 カ・ラ・ダ活き活き スクール				9:40～10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 裕次	10:45～11:30 グラマッスル フィット 美しく健康的なからだを作る myu	10:30～11:15 NEW							10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:30										
10:45～11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋 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	大人の休日倶楽部	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	成人スリム 初級 高巻 美紗	11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:15～12:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫	11:30～12:15 リラクッスヨガ 座位中心のやさしいヨガ NAO			11:00～11:30 フィンスイム 佐藤 茂則	11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:40～12:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ ユキ		10:30～11:20 Upper Body 肩甲骨・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ			11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:30～12:20 大人の休日倶楽部	11:00～12:30	11:10～12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	10:50～11:50 成人スリム 初級 一柳 俊裕	11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定						11:00										
																														12:00									
12:00～12:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	12:10～12:55 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 裕次	大人の休日倶楽部	12:10～13:40			12:20～13:05 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 富樫	12:45～13:30 ヘルピック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 竹村 啓子	NEW		12:10～12:45 パーソナルスリム 佐藤 茂則	12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:45～13:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	13:15～14:00 HOTピラティス インナーマッスルの強化 谷野 野子	11:50～12:20 WUJI JUMP EFR ヒップアップトレーニング ミットシェイプ 瀬田 恵				12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:50～12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	11:35～12:20 リラクッスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次	11:55～12:55 成人スリム 中級 一柳 俊裕	12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定							12:30										
13:05～13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 貴太郎	13:15～14:00 HOT YOGA コロオ 毎日同じ内容で安心のヨガ MAO		13:20～14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木 啓	13:30～14:00 ミットシェイプ 村上 寛子	13:15～13:45 マンツーマンサポート ※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・体幹を安定させる 香取 知里	大人の休日倶楽部	13:20～14:35 Upper Body 肩甲骨・肩甲骨 引き締まったウエストライン 宮下	13:45～14:15 アクア 佐伯 京子	14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:20～15:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 満生 恒太郎	13:45～15:00 大人の休日倶楽部				14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	13:30～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 荒木 ひとみ	13:45～15:00 大人の休日倶楽部							13:00											
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 デトックス 立位中心で行うヨガ 高巻 加奈子		14:30～15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩和し 姿勢を整えるクラス 佐々木 啓	アクア 村上 寛子	14:15～14:45 マンツーマンサポート ※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			14:30～15:00 ミットシェイプ 佐伯 京子			15:25～16:10 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 小松 清				14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	13:30～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 荒木 ひとみ	13:45～15:00 大人の休日倶楽部							14:00											
15:15～15:45 コロオスパイラル 片山 千穂	15:35～16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズで気持ち よく行うヨガ 本庄 悦子				15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定				15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:25～16:10 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 小松 清					14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	13:30～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 荒木 ひとみ	13:45～15:00 大人の休日倶楽部							15:00											
16:30																														15:30									
17:00																														16:00									
17:30																														16:30									
18:00	17:50～18:35 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 倉又 由紀子	18:15～18:45 WUJI CORE ゆーみん 体幹トレーニング	18:15～19:05 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス マドカ		18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	19:05～19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ mie			18:25～18:55 パーソナルスリム 佐藤 茂則	18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	18:45～19:30 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ YUMIYAN	17:40～18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 御手洗 香代				14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	13:30～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 荒木 ひとみ	13:45～15:00 大人の休日倶楽部								18:00										
18:30																														18:30									
19:00	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 清	19:05～19:50 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	19:25～20:15 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス マドカ		19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	19:35～20:05 GRIT 田村 真紀	20:10～20:55 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズで気持ちよく行うヨガ mie			19:00～19:45 スピード&ディスタンス 佐藤 茂則	19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	19:50～20:35 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ YUMIYAN	17:40～18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 御手洗 香代				14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	13:30～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ 荒木 ひとみ	13:45～15:00 大人の休日倶楽部							19:00											
19:30																														19:30									
20:00	20:05～20:50 HOT YOGA アドバンス コア・スタビリティを 高めるエクササイズ 小松 清																													20:00									
20:30																														20:30									
21:00	21:10～21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りをゆるやかに使うヨガ ヴェルデ ひとみ																													21:00									
21:30																														21:30									
22:00																														22:00									
22:30																														22:30									
23:00																														23:00									

2026.8.1~

 定員について

プール 30名

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、

… 有料プログラム

- ◆ 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。



火曜	19:35~20:05 田村 真紀
4日	ATHLETIC
11日	祝日
18日	STRENGTH
25日	CARDIO

木曜	18:00~18:30 MAO
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

日曜	14:40~15:10 境 美湖
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

日曜	15:30~16:00 講 美潮
2日	ATHLETIC
9日	STRENGTH
16日	CARDIO
23日	ATHLETIC
30日	STRENGTH

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