

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)

2026.10.1~

[illegible]

2026.10.1~

 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
※GATTクラスのみ40名定員	
ホットスタジオ	38名
ビギナースタジオ	15名
マシンビリティスタジオ	6名 有料
プール	30名
※水やヌードル、デカ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。	
※一部のレッスンを各都道府県コース別で開催させていただきます。	
レッスン参加には 専用WEB予約 が必須となります。	

 ... 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

- ◆ 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。

- ◆ 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します。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に入浴給湯が出る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムに必ず参加の際は必ず水分とバタボランを一枚お持ち下さい。
(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方、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ ストアへの入退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。

◆ 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。

◆ お申込はWEB予約システム「hacomono」からご予約ください。

◆ 毎週金曜日は休館日となります。

- ◆ ジャッキー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。
- ◆ 会員登録によってご予約枠数は異なります。
- ◆ 店舗ごとこのアカウントではありませぬ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)



火曜	19:35~20:05 田村 真紀	木曜	18:00~18:30 MAO	日曜	14:40~15:10 新 晃規	日曜	15:30~16:00 新 晃規	CARDIO	心肺機能向上と身体引き締め効果 を目指す自重エクササイズクラス
6B	CARDIO	1B	CARDIO	4B	STRENGTH	4B	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
13B	ATHLETIC	8B	ATHLETIC	11B	CARDIO	11B	ATHLETIC		
20B	STRENGTH	15B	STRENGTH	18B	ATHLETIC	18B	STRENGTH	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
27B	CARDIO	22B	CARDIO	25B	STRENGTH	25B	CARDIO		
		29B	ATHLETIC						

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません