

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年11月23日(日)【勤労感謝の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	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	8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30		9:20~10:05 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使う ヨガ ヴェルデひとみ					9:30
10:00							10:00
10:30	10:20~11:05 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠菜	10:30~11:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に使う ヨガ モリーニョユミコ				10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00					11:00~11:30 アクア 潮田 恵		11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦する ヨガ 尾島 真理	11:50~12:20 WOW! CORE Hiroto 体幹トレーニング		11:45~12:15 ミットシェイプ 潮田 恵	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00					12:30~13:00 ティスタンス みう	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30	12:30~13:15 バーチャル ボクシング ボクシング エクササイズ 茂呂 一雄	12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行う ヨガ 本庄 悦子					12:30
13:00						13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30	13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	14:00~14:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に使う ヨガ 御手洗 香代			14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00							14:00
14:30	14:40~15:10 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦する ヨガ 御手洗 香代			15:15~15:45 アクア KaoRU	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30
15:00							15:00
15:30	15:30~16:00 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング						15:30
16:00	16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 羽柴×白川	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行う ヨガ 宮下	16:15~17:00 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 山岸			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30		無料イベント 17:35~18:20 温活! タオルピラティス 前川 尚子		17:10~18:00 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まった ウエストライン		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
17:30							17:30
18:00	17:40~18:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸					18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
ホットプログラム

ツールを使用するクラス
イベントレッスン

通常予約

17:35~18:20

温活! タオルピラティス

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、
左右が安定し、
全身の筋肉をバランスよく使うことができます。
血流を促し、
インナーマッスルを刺激して代謝を上げ、
温活に繋がしましょう!

※フェイスタオルをご持参ください
(汗拭き用タオルと兼用可)

前川 尚子

有料EVENT

16:20~17:20

LES MILLS BODYCOMBAT

S席/2,200円 A席/1,650円 B席/1,100円
※すべて税込み価格

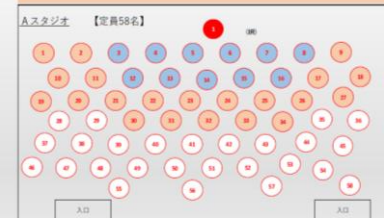


羽柴

白川

2025年11月1日(土) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内



- 有料イベントレッスン申し込み期間はイベントスケジュールをご確認ください。
- 申し込み方法: **アカウントイベント予約**より受付。参加料は予約時にWEB決済となります。
- 下記イベント予約の方法をご確認ください。
- 通常レッスンは、通常スタジオレッスン予約よりご予約下さい。
- 各イベントレッスンにつき料金は異なります。料金はイベント内容概要をご確認ください。
- 会場は交通量の多い場所となります。インストラクター指示により移動がござります。
- イベントレッスンは開始15分前からの入場となります。
- 入場時に**お名前**、**エリア**を確認させていただきます。
- ジムとサウナスパ会員様は有料レッスンのみ予約可。
- 時間外利用、他席順利用、本人会員様は別途、当日無断利用料が発生いたします。
- キャンセルは各**イベント前日、22:55**までにお願いたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期間を過ぎてもキャンセルはできません。
- ご予約は各イベント当日、レッスン**開始前30分**までにお願いたします。
- ※お支払い予約料は返金されません。クレジットカードのご決済をお願いいたします。
- ※予約時の不正予約、無断キャンセルなどが発生した際次回イベント参加をお断りさせていただきます。



【営業時間】8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)
※デイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。