

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年11月3日(月)【文化の日】

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	8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI						8:30
9:00				9:10~10:00 Upper Body 肩甲骨・背甲骨 引き寄せたコアエクササイズ 荒木 ひとみ			9:00
9:30							9:30
10:00	10:00~10:25 LES MILLS 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行うヨガ 成田瑞穂			10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30				10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 荒木 ひとみ	10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂		10:30
11:00	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				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	12:20~13:05 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 宮下				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30	NEW FACE !!!						12:30
13:00	13:05~13:35 GRIT ~CARDIO~ KEITA X MAO	13:25~14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 裕次		13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 佐々木 啓	13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30	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 mio		14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を正えるクラス 佐々木 啓	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30
15:00							15:00
15:30	15:15~15:45 コリオスパイラル 片山千穂 体幹強化しながら 行うストレッチ	15:35~16:20 筋膜リリースヨ ガ 凝り固まった部位を ほぐしほぐすヨガ 山岸				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:30		16:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化 マドカ				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya		18:00~18:45 Wow! CORE 体幹トレーニング ゆーみん	17:50~18:40 Lower Body 足腰・尻尻を目指すクラス マドカ		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:00
17:30							17:30
18:00	有料 18:10~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸 X FUMI	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 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

通常予約 **13:05~13:35**

LES MILLS GRIT DEBUT!!
~CARDIO~

KEITA

MAO

有料EVENT **18:10~19:10**

LES MILLS BODYCOMBAT

S席/1,100円 A席/770円 B席/550円
※すべて税込み価格

山岸 FUMI

2025年10月13日(月) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内

Aスタジオ 【定員58名】

■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。
■座席は受講場所の目安となります。インストラクター指示により移動がございます。
■イベントレッスンは開始5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。
■ジムとサウナは有料会員様は有料レッスンのみ予約可。
■時間外利用、他店相互利用、法人会員様は別途、当日施設利用料が発生いたします。
■キャンセルは**金요일と土日、21:00**までにお願ひいたします。
■無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限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30分前**までにお願ひいたします。
※お支払い予約Web決済となります。クレジットカードのご準備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。

① イベント予約を選択
② 利用希望を確認し、変更
③ コードを入力して次へ
④ 店舗を選択し予約

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

【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。