

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年4月29日(水)【昭和の日】

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
9:30	9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治						9:30
10:00	有料EVENT 10:35~11:35	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ			9:30~10:00 水中ヌードル KaoRU		10:00
10:30	協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	エリカ				10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:30
11:00							11:00
11:30						11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:30
12:00	11:55~12:25 Wow! HIP ERI	12:10~12:55 HOT YOGA ミドル さまさまポーズに挑戦するヨガ					12:00
12:30	ビッグアップトレーニング	谷野 智子			12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田 恵	12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:30
13:00	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			13:15~14:00 アクア 潮田 恵	13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	13:00
13:30		谷野 智子					13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA	14:20~15:05 HOTYOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ		14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 川又珠美			14:00
14:30	脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美	ゆーみん				14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:30
15:00	15:00~15:45 LesMILLS BODYPUMP	15:25~16:10 HOT LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ ゆーみん					15:00
15:30	パールエクササイズ Hiroto					15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:15	16:15~17:00 K-POP DANCE GROOVE Amane					16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30	有料EVENT 17:30~18:30	17:40~18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ					17:30
18:00	LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 深谷×Yachi	御手洗 香代					18:00
18:30						18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

有料EVENT

10:35~11:35

🔥 GW初日 続け! 燃やせ! 🔥

協栄シェイプボクシング

\ 15分拡大 ✨ スペシャルエディション /



担当IR: MIWA

全席550円(税込)

17:30~18:30

LesMILLS BODYCOMBAT

担当IR: 深谷×Yachi

S席770円 A席550円 B席330円

※全て税込み価格




2026年4月11日(土) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内


【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: **アカウツイベント予約**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。
- イベントレッスンは開始15分前からの入場となります。
- 入場料に**お名前**、**エリア**を記載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**各イベント前日、朝8時**までお願いいたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限を過ぎた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**までお願いいたします。
- 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 利用者を確認し、決済同意して次へ進む



③ コードを入力して次へ



④ 店舗を複数店も選択各イベント事にご予約

🍀 運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
🟪 ツールを使用するクラス
🟩 ホットプログラム
🟨 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。