

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

2月24日(月) 天皇誕生日振替

グループエクササイズ タイムスケジュール

| | スタジオA | スタジオB | バイクスタジオ | プール | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 9:45~10:30 モムチャンフィットネス 伊東舞 | 10:00~10:50 ホットヨガビギナー 成田瑞穂 | 9:15~10:15 トライアスロンスクール | 10:00~10:30 アクア KaoRU | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 10:45~11:45 RITMOS 三嶋喜美代 | 11:20~12:20 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子 | 暗闇 | 10:45~11:15 クロールベーシック 高橋慶多 | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:15~11:45 RPM30 水谷美穂 | | 11:30 |
| 12:00 | 12:00~12:45  ZUMBA 丹野聰子 | 12:15~12:45 SPRINT 田崎理奈 | | 11:30~12:35 パーソナルスイム 小林ひとみ | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00~13:45 ボディパンプ45 荒ヶ田剛史 | 12:50~13:40 ホットヨガ デトックス 竹内愛 | | 13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子 | 13:00 |
| 13:30 | | | 暗闇 | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00~14:45 ラテンダンス 片山千穂 | 14:10~15:00 ホットヨガビギナー 裕次 | 14:00~15:00 RPM60 | 14:15~15:00 アクア 村上寛子 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~16:00 歌う、ボイスエクササイズ ENIWA | 15:20~16:20 ホットヨガビギナー 片倉由紀 | 濱田隼希 今泉綾人 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 |
| 16:30 | 16:30~17:30 シャレボン×ヨガ キレイメソッドイベント ~安眠&リラックスヨガ~ 清水 鮎美 | 16:40~17:30 ホットヨガデトックス 坂本柚衣 | 暗闇 | 16:35~17:35 RPM60 | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | 整理券(ジムカウンター) | | | 橋場淨香 桑原実由 | 17:30 |
| 18:00 | 17:55~18:55 | | | | 18:00 |
| 18:30 | ボディコンバット60 竹内崇史 | 18:30~19:20 Active Flow Yoga 平林聖菜 | | | 18:30 |
| 19:00 | 整理券 | | | | 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

イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧下さい)

定員があるクラス(定員数は裏面をご覧下さい)

有料プログラム(事前予約が必要です)