

# ジェクサー・フィットネス&スパ新宿7/16（土）から7/18（月）までのジェクサー新宿10周年特別スケジュール

7月16日(土)						7月17日(日)					7月18日(月) 祝日営業								
	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム				
7:30	<div>～走ろう会10周年イベント～</div> <div>新宿店10周年を記念して、走ろう会イベントを実施致します！！走る距離も10周年にちなんで約10キロのランニングコースを予定しています。ゆっくりとしたペースで行いますので初めての方もお気軽にご参加くださいませ🍃</div> <div>実施時間:9:00～11:00</div> <div>集合場所:9時にフロント前集合※事前予約不要</div>																		
8:00																			
8:30											8:20～9:05 ホットヨガビギナー Izumi				8:30～9:15 リラックスヨガ AI				
9:00											8:55～9:55 つくみ・小澤・濱田				9:10～9:40 パーソナルスイム 志麻叶一郎				
9:30	9:15～10:00 協栄シェイプ ボクシング 宮澤秀子						9:25～10:10 骨盤調整ヨガ Izumi												
10:00		9:45～10:30 ホットピギナー 荒木ひとみ		9:55～10:25 ミットシェイフ 吉田賢一	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					9:45～10:45 成人スイム 初級 志麻叶一郎		9:40～10:25 モムチャン フィットネス 星野瑞子		10:00～10:30 アクア KaoRU	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
10:30	10:20～11:05 パルビックスストレッチ 宮澤秀子			10:40～11:25 アクア 吉田賢一		10:15～11:15 BODY ATTACK60 つくみ・森川・山本	10:30～11:15 ホットヨガビギナー モリーニョユミコ					10:45～11:30 RITMOS 三嶋喜美代		10:30～11:00 RPM30 森川芽衣					
11:00		10:50～11:35 ホットリンパフロー 荒木ひとみ		11:30～12:30 成人スイム 初級	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					11:00～11:30 アクア 潮田恵			11:05～11:50 ホットリンパフロー 成田瑞穂		11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
11:30	11:25～12:10 Brain to Balance 吉村敏子			11:30～12:30 成人スイム 初級		11:35～12:20 バーチャル ボクシング🇯🇵 茂呂一雄	11:40～12:25 ホットヨガミドル 尾島真理	11:45～12:15 RPM30 森川芽衣	11:45～12:15 ミットシェイフ 潮田恵	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定			11:20～11:50 RPM30 森川芽衣						
12:00		12:10～12:55 ホットヨガミドル 樽谷敦	12:30～13:15 RPM45 森川芽衣	12:35～13:35 成人スイム 中級	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定						12:00～13:00 ZUMBA 小松・尾島	12:10～12:55 ホットヨガミドル ヴェルデひとみ			12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
12:30						12:45～13:15 LES MILLS CORE30 飯川拓矢	12:50～13:35 骨盤調整ヨガ 松成広子			12:30～13:00 ディスタンス 天野吉香									
13:00	13:15～14:00 Wow! HIP 坂本・谷地元・茂野				13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							13:20～14:05 ラテンダンス 片山千穂	13:15～14:00 ホット整体オリジナル 竹田真知枝	13:15～14:00 RPM45 NINA	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
13:30		13:50～14:35 ホットヨガデトックス 最上優香		13:40～14:10 クロールインター 笹山康太		13:35～14:20 ZUMBA 尾島真理	14:00～14:45 ホットリンパフロー Marina	14:00～14:30 RPM30 北村和蘭奈		14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定									
14:00												14:25～14:55 コリオスバイラル 片山千穂	14:20～15:05 骨盤調整ヨガ 片倉由紀		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	14:20～15:20 BODY COMBAT60 谷地元・桑原			14:15～14:45 パーソナルスイム 笹山康太	14:15～14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:45～15:30 BODY JAM45 FUMI	15:10～15:55 ホットヨガビギナー 御手洗香代	14:50～15:20 RPM30 北村和蘭奈	14:30～15:00 水中ヌードル KaoRU	15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定									
15:00			15:00～15:30 RPM30 石川龍彦	15:00～15:30 水中ヌードル 最上優香	15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定														
15:30	15:40～16:40 BODY PUMP60 白川・小曽根・田島	15:40～16:25 ホットヨガミドル ヴェルデひとみ		15:45～16:15 アクア 最上優香		15:50～16:50 BODY PUMP60 飯川・山岸・荒々田	16:20～17:05 ホットヨガミドル 御手洗香代				15:30～16:00 SPRINT つぐみ・茂野	15:25～16:10 ホットヨガビギナー 片倉由紀		15:45～17:40 フォーム撮影会 ①15:45～16:00 ②16:05～16:20 ③16:25～16:40 ④16:45～17:00 ⑤17:05～17:20 ⑥17:25～17:40 笹山康太	16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
16:00																			
16:30					16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		16:30～17:15 ホットヨガミドル NAO							
17:00	17:00～17:45 ZUMBA 丹野聡子	17:00～17:45 ホットヨガデトックス 谷地元衣利加			17:15～17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:10～18:10 BODY COMBAT60 都築・飯川・北村	17:35～18:20 ホットヨガデトックス mio			17:15～17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:00～17:30 GRIT STRENGTH 飯川・高橋				17:15～17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
17:30																			
18:00		18:10～18:55 ホットヨガリフレッシュ 松成広子	18:10～18:40 RPM30 谷地元衣利加		18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定						18:00～19:00 BODY COMBAT60 飯川・深田・大森			17:45～18:45 マスターズ60 笹山康太	18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				
18:30	18:15～19:15 BODY COMBAT60 白川・小曽根																		
19:00		19:15～20:00 ホットヨガリンパフロー 松成広子	19:00～19:45 RPM45 NINA																
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

定員について

コロナウィルス感染予防の為、全クラス定員を設けております。

スタジオA

38名もしくは50名  
※プログラムにより定員が異なります。

スタジオB

35名

バイクスタジオ

11名

プール

20名

レッスン参加には事前web予約が必要となります。  
スクールやパーソナルスイムなどの有料レッスンはweb予約対象外ですが、それぞれ別途でお申込みが必要です。

備品が必要なクラス。

有料プログラムです。

ホットプログラムです。

運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラスです。

スタジオレッスンで参加について

- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため全クラス定員制となっております。
- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ 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、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ (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、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 整列時は前を向いて会話をお控えください。
- ◆ 飛沫防止のためレッスン中もマスク等で口と鼻を覆ってのご参加をお願いします。
- ◆ 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。

プールプログラムで参加について

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため20名までの定員制となっております。
- ◆ 11名以上の参加で2コース使用させていただきます。
- ◆ 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。
- ◆ レッスン開始までの待機時やレッスン中は会話を控えてください。
- ◆ レッスン開始後の途中入水はご遠慮ください。

事前web予約について

- ◆ ジェクサー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。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。
- ◆ 店舗ごとのカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新宿店のレッスン予約は毎月22日の0時に翌月分の予約が開始になります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから行えます。
- ◆ それ以降はレッスン開始時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始時間前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 当日予約はフロントにて受付しております。(電話予約不可)
- ◆ 代行確認はHP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。
- ◆ アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます！

注釈について

※ 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。  
予めご了承下さい。

パーソナルスイムについて

※ お申込・ご入金はフロントにてお願いいたします。  
※ セッション実施時は、1コース使用させていただきます。

休館日について

◆ 毎月3日、11日、19日、27日は休館日となります。

2022年4月より有料プログラム以外は全て事前web予約が必要です。

# 7月16日(土)～7月18日(月)10周年イベントレッスン内容解説

7月16日(土)

• 13:15～14:00



谷地元 × 坂本 × 茂野

【料 金】¥550- (税込)  
【定 員】48名

• 14:20～15:20

**BODY COMBAT60**

谷地元 × 桑原(板橋)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】37名

• 15:40～16:40

**BODY PUMP 60**

白川 × 小曾根 × 田島(川口)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】48名

• 18:15～19:15

**BODY COMBAT60**

白川 × 小曾根

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】37名

7月17日(日)

• 8:55～9:55

**UBOUND 60**

つぐみ × 小澤(蒲田) × 濱田(横浜)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】48名

• 10:15～11:15

**BODY ATTACK60**

つぐみ × 森川 × 山本(大塚)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】36名

• 15:50～16:50

**BODY PUMP 60**

飯川 × 山岸 × 荒ヶ田(亀戸)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】48名

• 17:10～18:10

**BODY COMBAT60**

都築(大宮) × 飯川 × 北村

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】36名

7月18日(月・祝)

• 12:00～13:00



小松 × 尾島

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】37名

• 15:30～16:00

**SPRINT**

つぐみ × 茂野

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】16名

• 17:00～17:30

**GRIT STRENGTH**

飯川 × 高橋(板橋)

【料 金】¥550- (税込)  
【定 員】37名

• 18:00～19:00

**BODY COMBAT60**

飯川 × 深田(国分寺) × 大森(大塚)

【料 金】¥1,100- (税込)  
【定 員】36名

7月18日(月)

フルイベントレッスン

• 15:10～15:40(通常WEB予約)

**ターン練習30** 【25m泳げる方対象】

※ジム&スパサウナ会員様対象外

• 15:45～17:40

**フォーム撮影会** 【1枠15分間】

【料 金】

ジェクサー会員さま **¥5,500-**(税込)

新宿店スクール会員さま **¥4,400-**(税込)

【予約受付】6月18日(土)12:00～

フロントorお電話にて受付開始

• 17:45～18:45(通常WEB予約)

**マスタース60**

【1500m以上泳げる方対象】

※ジム&スパサウナ会員様対象外

10周年イベントレッスンの予約は、**アカウントのイベント予約** からとなります！

**6月16日(木)0:00～ 新宿会員様 先行予約開始！！** (会員番号18～始まる方のみ対象)

※新宿会員さまであれば、全会員種別ご予約可能。ジム&スパサウナ会員さまは イベントレッスンのみ 予約可能。

モーニング会員さまも3日間のみ、**時間外利用無料**。ただし、**フロント窓口にてチェックイン** をお願い致します。

**6月20日(月)12:00～順次 一般予約開始！！**

※手動作業の為、予約開始に遅れが出る場合がございます。予めご了承ください。