

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	~走ろう会10周年イベント~ 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♪ 実施時間:9:00~11:00 集合場所:9時にフロント前集合※事前予約不要														
8:00															
8:30															
9:00															
9:15~10:00	協栄シェイプ ボクシング 宮澤秀子														
9:45~10:30	ホットヨガ 荒木ひとみ														
9:55~10:25	ミットシェイプ 吉田賢一														
10:15~10:45	グルトレ30 ※新規入会者限定														
10:40~11:25	アクア 吉田賢一														
11:15~11:45	グルトレ30 ※新規入会者限定														
11:30~12:00	Brain to Balance 吉村敏子														
12:00															
12:30															
13:00															
13:15~14:00	WOWWW HIP 坂本・谷地元・野茂														
13:30															
14:00															
14:20~15:20	BODY COMBAT60 谷地元・桑原														
15:00~15:30	RPM30 石川龍彦														
15:30															
15:40~16:40	BODY PUMP60 白川・小曾根・田島														
16:00															
16:30															
17:00~17:45	ZUMBA 丹野聰子														
17:30															
18:00															
18:15~19:15	BODY COMBAT60 白川・小曾根														
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

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。

- 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。** **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。**
- スタジオレッスンご参加について**
- ◆ 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。
 - ◆ レッスン開始時には必ず十分な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参加の際は必ずハサオルを一枚お持ちください。
 - ◆ フロントにて有料レンタルにて用意もございます。
 - ◆ 中途で自分が重くなったり、つらいと感じた場合は無理せずに退室下さい。
 - ◆ 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。
 - ◆ 整列時待合室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。
 - ◆ 禁物を嚼んでいたり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。
- ブループログラムご参加について**
- ◆ 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。
 - ◆ コロナウイルス感染予防対策期間のため20名までの定員となっております。
 - ◆ 11名以上の参加で2コースを使用していただけます。
 - ◆ ブループログラムはレッスン及びスクール実施時は選択コースを制限させて頂きます。
 - ◆ コースの空きはレッスン開始時間の15分前までwebから行えます。
 - ◆ レッスン開始までの待機時間は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すのでご注意ください。
 - ◆ 新宿店のレッスン予約は毎月22日0時より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。
 - ◆ それ以後はレッスン開始時間の30分前までご予約が可能です。（それ以前の参加は不可となります）
 - ◆ レッスン開始時間前までに予約が可能です。（電話予約不可）
 - ◆ 当日確認3HP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。
 - ◆ リカウント登録を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**
- ※ プログラム表に掲示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頂きます。
 予めご了承下さい。
- バ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コース使用させて頂きます。
- 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。

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

・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

・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

・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

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。予めご了承下さい。

7月18日(月)

プー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