

グループエクササイズ タイムスケジュール

	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							8:00
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 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン Yuki			9:00
9:30	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA				10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU		9:30
10:00		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		10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Yuki		10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30			10:50~11:35 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 宮下		10:35~11:35 成人スイム 初級 高島健佑		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 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で 安心のヨガ MAO				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30							12:30
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンスレッスン 小松真太郎	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 整える基本クラス 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			14:00~14:30 Wow! CORE ゆーみん				13:30
14:00	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 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 松村絵葉	14:30~15:20 ストレッチ & コンディショニング 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		14:00
14:30							14:30
15:00	15:15~15:45 コリオスパイラル 片山千穂 体を動かしながら 行うストレッチ	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ 本庄 悦子	15:10~15:55 筋膜リリースヨガ 凝り固まった部位を ほぐし整えるヨガ 山岸		15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		15:00
15:30							15:30
16:00	有料 16:15~17:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya×福川竣祐	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	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	有料 17:45~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA×福川竣祐	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	17:50~18:40 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス 未定		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		17:30
18:00							18:00
18:30						18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
19:00							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
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

JX新宿×JX浦和 コラボイベント

2025年9月1日(月) 10:00予約開始

① 16:15~17:15

LES MILLS BODYPUMP

福川竣祐

Kiriya

S/770円 A/550円 B/330円
全て税込み価格

② 17:45~18:45

LES MILLS BODYCOMBAT

SOTA
福川竣祐

S/1,100円 A/770円 B/550円
全て税込み価格

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15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 & 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、23:55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分前までお願いいたします。
※お支払い予約時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覚した際次回イベント参加をお断りさせていただきます。

①② イベント予約を選択

③ 同意書を確認し、同意して次に進む

④ コードを入力せずに次へ

⑤ 店舗を新宿店を選択、各イベント事にご予約