

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年1月12日(月)【成人の日】

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
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・背中を 引き締まったウエスト ライン 荒木 ひとみ			9:00
9:30							9:30
10:00	10:00~10:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	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			10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30				10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ	10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂		10:30
10:45	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 シーズナル フローヨガ 通常よりも多くの カローリ消費をするヨガ Chika				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:00							11:00
11:30							11:30
11:50	11:50~12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸田 翔太	12:10~12:55 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 裕次				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:05	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:15~14:00 HOT YOGA コロオ 毎回同じ内容で安心の ヨガ 富樫	13:15~13:45 女性専用クラス 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	13:30
13:30							13:30
14:00							14:00
14:10	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 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	14:30~15:20 女性専用クラス 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	14:30
14:30							14:30
15:00							15:00
15:15	15:15~15:45 コロオスパイラル 片山千穂 体動きがしなやか なストレッチ	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で 行うヨガ 本庄 悦子				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
15:30							15:30
16:00	16:10~16:40 LesMILLS BODYBALANCE 山岸						16:00
16:30							16:30
17:00	17:00~17:45 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波寄照子	17:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化 マドカ					17:00
17:30							17:30
18:00	18:15~19:15 有料 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠茉×富樫	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・腰尻を目標とするクラス マドカ			18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

有料EVENT
18:15~19:15

LesMILLS
BODYATTACK
 S席/1,100円 A席/770円 B席/550円
 ※すべて税込み価格

富樫 **原田 悠茉**

2025年12月27日(土) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内

- 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。
- 各イベントレッスンの申し込みは異なります。料金・イベント内容概要をご確認ください。
- 会場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ります。
- 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、20:00**までにお願いたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期間を過ぎての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**までにお願いたします。
- ※お支払い予約WEB決済となります。クレジットカードのご決済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 イベント予約の選択

② 利用する施設・時間帯を選択し、空いている時間帯を選択

③ コードを入力せずに次へ

④ 登録したメールアドレスに予約メールが届く

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

【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。