

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

	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティスタジオ	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 美脚中・肩甲骨 引き締まったエクストライン 荒木 ひとみ			9:00
9:30							9:30
10:00	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:45 HOT YOGA ピギー [®] 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	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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シーズナル フローヨガ 通常よりも多くの カロリー消費をするヨガ Chika				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸田 翔太	12:10~12:55 HOT YOGA ピギー [®] 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
12:30							12:30
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:15~14:00 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心の ヨガ 富樫	女性専用クラス WOW! CORE ゆーみん	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	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		13:00
13:30				13:30~14:00 ミットシェイプ 村上 寛子			13:30
14:00							14:00
14:10~14:55	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		14:15~15:00 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							15:00
15:00	15:15~15:45 コリオスペシャル 片山 千穂	15:35~16:20 HOTYOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で 行なうヨガ 本庄 悅子			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		15:30
15:30							16:00
16:00	16:10~16:40 LES MILLS BODYBALANCE 山岸	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		16:30
16:30							17:00
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波崎 照子			17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定			17:30
17:30							18:00
18:00	有料 18:15~19:15 LES MILLS BODYATTACK 高強度ショットアップ エクササイズ 原田 悠茉×富樫	17:50~18:35 HOT YOGA ミドル 古美ざくらボスに 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 マドカ	18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		18:30
18:30							19:00
19:00							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

有料EVENT

18:15~19:15

LES MILLS
BODYATTACK

S席/1,100円 A席/770円 B席/550円
※すべて税込み価格

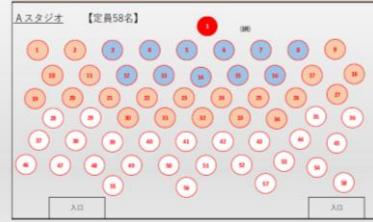


富樫

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。
■申込方法：**アカウント登録**より受け付。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下下さい。
■各イベントレッスンに付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。
■座席は受講場所の担当者となります。インストラクター指示により移動がございます。
■各イベントは、各会員様の担当インストラクターによる運営となります。
■入場料に**お支払い**、**エリート**を確認をしていただきます。
■ジム＆サブスク会員様は有料レッスンのみご利用可。
■キャンセルは各イベント前日 23:55までにお願いいたします。
■通常キャンセルは即座に取り消ります。また期限を過ぎてのキャンセルはできません。
■通常キャンセル料金は、各会員様の担当インストラクターによる料金を適用いたします。
■お支払い予約料金は取り扱いません。
※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のイベント参加をお断りさせていただきます。



【営業時間】8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)
※ディタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。