

ジェクサー・フィットネス&スパ24 新宿 14周年WEEKスケジュール 2026.7.13~7.20

	13日 (月)						14日 (火)						15日 (水)						16日 (木)								
	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム			
7:30		7:15~8:00 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ					7:20~8:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂						7:15~8:00 HOT YOGA ミドル 心も体もほぐすヨガ ヨーコ					7:20~8:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石 周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂							
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													8:20~9:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ													
9:00																											
9:30				9:10~10:00 Upper Body 基礎中・初心者 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ									9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ エリカ	10:00~11:30				9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 骨盤回りを中心に使うヨガ 裕次							
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 ビギナー 成田 瑞穂					10:10~10:55 エアロワーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子	10:20~11:05 バランス コーディネーション 腕力・背筋の バランスを整える 佐古田 秀子	10:30~12:00			10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:35~11:20 臨米シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に使うヨガ ユキ	カ・ラ・ダ活き活き スクール	10:30~11:20 Upper Body 基礎中・初心者 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ		10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:45~11:30 グラマッスル フィット 美しく健康的なからだを作る miyu		11:00~12:30	11:10~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	10:50~11:50 NEW 成人スイム 初級 一柳 俊裕	10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定			
10:30			10:30~12:00	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	10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫	11:30~12:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ NAO	大人の休日倶楽部	11:00~11:30 フィンスイム 佐藤 茂則		11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:40~12:25 NEW LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:10~12:55 HOT YOGA ミドル 心も体もほぐすヨガ 谷野 智子				11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	11:35~12:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次		11:10~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	11:55~12:55 NEW 成人スイム 中級 一柳 俊裕	12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定			
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	大人の休日倶楽部				12:20~13:20 有料 LES MILLS 高強度シェイプアップ エクササイズ SHUNSUKE X 富樫 X Shuta	12:45~13:30 ヘルピック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 肩こり解消 竹村 啓子	大人の休日倶楽部	11:35~12:05 クロールベージュ 佐藤 茂則		12:10~12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則	12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤 茂則	13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	13:45~14:15 アキュア 佐伯 京子			12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:45~13:30 ヘルピック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 肩こり解消 ユキ	12:30~13:00 MITTシェイブ 瀬田 恵		13:15~14:00 アキュア 瀬田 恵	13:45~15:00 大人の休日倶楽部	14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又 珠美	13:30~15:00 大人の休日倶楽部	14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
11:30	有料 11:45~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA (XJ横浜) X SHUNSUKE X 山岸	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					13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55~14:40 美軸ライン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる 香取 知里	大人の休日倶楽部	12:20~13:05 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 宮下		13:20~14:35 Upper Body 基礎中・初心者 引き締まったウエストライン 宮下	13:50~14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美	14:20~15:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生 恒太郎				14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:40~14:50 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 斎藤 由香里	15:10~15:55 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡 ちあき	15:10~15:55 ピラティス インナーマッスルの強化 畠山 和江		15:00~15:30 スクール前 準備時間 15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定			
12:00							14:40~15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子	15:00~15:45 スローボディシェイプ コンディショニング エクササイズ 中村 勝美				15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		15:25~16:10 HOT YOGA ミドル 心も体もほぐすヨガ 小松 清				15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	17:30~18:10 HOT YOGA ミドル 心も体もほぐすヨガ 尾島 真理	18:00~18:30 GRIT MAO	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ ヴェルデ ひとみ	19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 富樫	20:45~21:30 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ	20:15~20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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 コア 毎日同じ内容で安心のヨガ MAO	大人の休日倶楽部	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																											
14:30	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 デトックス 立位中心で行うヨガ 高岩 加奈子		14:30~15:20 ストレッチ & コンディショニング 骨盤の歪みを正しい 姿勢を整えるクラス 佐々木 啓	14:15~15:00 アキュア 村上 寛子	14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定																					
15:00																											
15:30	15:15~15:45 コアオスバイラル 片山 千穂	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																									
16:00																											
16:30																											
17:00																											
17:30																											
18:00		17:50~18:35 HOT YOGA ミドル 心も体もほぐすヨガ 倉又 由紀子						18:00~18:45 HOT YOGA コア 毎日同じ内容で安心のヨガ Hasegawa				18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		17:40~18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代													
18:30	18:10~18:55 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 岡波崎 照子		18:15~18:45 Wow! CORE ゆーみん 体幹トレーニング	18:15~19:05 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス マドカ			18:30~19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	19:05~19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に使うヨガ mie				18:25~18:55 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 古岡 綾子	19:50~20:35 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に使うヨガ YUMIYAN				18:30~19:20 女性専用クラス BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス Yachi	18:50~19:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 富樫	20:45~21:30 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ	20:15~20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定				
19:00		19:00~19:45 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 小松 清	19:05~19:50 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	19:25~20:15 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス マドカ			19:35~20:05 GRIT 田村 真紀 高強度 インターバルトレーニング	20:10~20:55 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie				19:15~19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	20:55~21:40 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 倉又 由紀子	20:35~21:20 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ NINA				19:15~19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫								
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI																										
20:00		20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス コア・ピラティスに 挑戦するヨガ 小松 清					20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村 真紀																				
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 岡波崎 照子																										
21:00		21:10~21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に使うヨガ ヴェルデ ひとみ																									
21:30																											
22:00																											
22:30																											
23:00																											

