

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年5月3日(日)【憲法記念日】

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
9:00							9:00
9:30	9:30~10:00 LesMILLS BODYPUMP 原田 悠菜	9:20~10:05 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ					9:30
10:00	10:00~10:05 バーベルエクササイズ	ヴェルデ ひとみ	10:00~11:30				10:00
10:30	10:20~11:05 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠菜	10:30~11:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	カ・ラ・ダ 機能改善スクール			10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:30
11:00	無料EVENT 11:25~12:10 LesMILLS BODYPUMP HEAVY バーベルエクササイズ 谷 顕真	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ			11:00~11:30 アクア 潮田 恵	11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:00
11:30		尾島 真理			11:45~12:15 ミッドシェイプ 潮田 恵		11:30
12:00						12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:00
12:30	12:30~13:15 バーチャル ボクシング® ボクシングエクササイズ 茂呂 一雄	12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心に行う ヨガ	12:30~13:15 Wow! HIP ヒップアップトレーニング ERI				12:30
13:00		本庄 悦子				13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	13:00
13:30	13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	14:00~14:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ					13:30
14:00		御手洗 香代			14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU		14:00
14:30	14:40~15:10 GRIT 境 美潮	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ			15:15~15:45 アクア KaoRU	15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:30
15:00		御手洗 香代					15:00
15:30	16:20~17:05 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ	16:20~17:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ				16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:30
16:00		裕次					16:00
16:30	17:25~18:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸×戸田	17:35~18:20 HOT バンドピラティス インナーマッスルの強化				17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	16:30
17:00		前川 尚子					17:00
17:30							17:30
18:00						18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

イベントは4/18(土) 10:00~イベント予約開始

■ 運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
 ツールを使用するクラス
 イベントレッスン
 ホットプログラム

【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。

無料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

11:25~12:10

LesMILLS BODYPUMP HEAVY

【定員20名】

担当IR: 谷 顕真



有料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

17:25~18:25

LesMILLS BODYPUMP

担当IR: 山岸×戸田

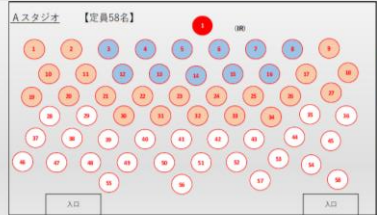
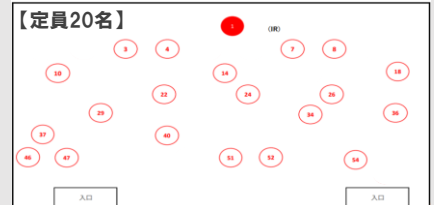
S席770円 A席550円 B席330円

※全て税込価格



イベントレッスンについてのご案内

【定員20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: **アカラントイベント予約**より受付。参加料は予約時にWEB決済となります。
- 下記イベント予約状況をご確認ください。
- 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。
- 時間外利用、他店相互利用、法人会場等は別途、当日施設利用料が発生いたします。
- キャンセルは**イベント前日、23:59**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。また期限を過ぎでのキャンセルはできません。
- ご予約後各イベント当日、レッスン開始30分までにお断りいたします。
- 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。