

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年5月4日(月)【みどりの日】

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					9:15~9:45 水中ウォーキング 浜田 浩之		9:00
9:30	9:40~10:25 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 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	9:30
10:00					10:35~11:35 成人スイム 初級 高峯 美砂		10:00
10:30	10:45~11:30 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介	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 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	10:30
11:00							11:00
11:30	11:50~12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸田	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 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 筋力感系ダンス 小松 貴太郎	13:15~14:00 HOT YOGA コリオ 毎日同じ内容で安心のヨガ MAO		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 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	13:00
13:30							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 デトックス 立位中心で行うヨガ mio	14:30~15:15 BODYCORE 体幹トレーニング ゆーみん	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張をほぐし 姿勢を整えるクラス 佐々木 啓	14:15~15:00 アクア 村上 寛子	14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	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 やさしいポーズ中心で 行うヨガ 本庄 悦子				15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	有料EVENT 16:45~17:45 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ SHUNSUKE×Yachi	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 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30						17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	17:30
18:00	18:10~18:55 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波岩 照子	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		18:15~19:05 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス マドカ		18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規規入会者限定	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

K-POPの音楽とダンスを
楽しんでいただけるクラスです！
初めての方でも
ご参加いただけるように
繰り返し動作で汗をかき
運動効果を感じていただけます。

有料EVENT
4/18(土) 10:00~イベント予約開始

16:45~17:45

LesMILLS BODYATTACK

担当IR:
SHUNSUKE×Yachi

S席770円 A席550円 B席330円
※全て税込み価格

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。
- ※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。
- 会場は受講開始前のお客となります。イベントスタート前15分前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。
- ジムをササグサス(仮称)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**までにお願いいたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限を過ぎた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**までにお断りいたします。
- 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のご予約参加をお断りさせていただきます。

- ① イベント予約を選択
- ② 開催地を選択し、空いている空室を確認
- ③ コードを入力せずに次へ
- ④ 店舗を新店舗を選択
- ⑤ イベント事に予約

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
 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。