

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年5月6日(水)【振替休日】

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 | 9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治 | | | | 9:30~10:00 水中ヌードル KaoRU | | 9:30 |
| 10:00 | | 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 | | | | 10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 10:00 |
| 10:30 | 10:35~11:20 協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MWA | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ ユキ | | | | 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 | 有料EVENT 11:45~12:15 LesMILLS GRIT ~Strength~ 小島 一球×針本 樹 | | 11:50~12:20 Wow!HIP ERI | | | | 11:30 |
| 12:00 | 高強度インターバル トレーニング | 12:10~12:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ 谷野 智子 | | | 12:30~13:00 ミッドシェイプ 潮田 恵 | | 12:00 |
| 12:30 | 有料EVENT 12:40~13:10 LesMILLS GRIT ~Cardio~ 小島 一球×針本 樹 | | | | | 12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 12:30 |
| 13:00 | 高強度インターバル トレーニング | 13:15~14:00 HOTピラティス インナーマッスルの強化 谷野 智子 | | | 13:15~14:00 アクア 潮田 恵 | | 13:00 |
| 13:30 | 13:50~14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美 | | | | | 13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 13:30 |
| 14:00 | 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 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 有料EVENT 15:00~16:00 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 山岸×ゆーみん | 14:20~16:10 HOTフリータイム | | | | 14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | 15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | 16:30~17:15 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ ゆーみん | | | | 16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 16:30 |
| 17:00 | 16:40~17:25 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 深谷 | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 17:30 |
| 18:00 | 17:45~18:30 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto | 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 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 | 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
- 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。

有料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

11:45~12:15

LesMILLS
GRIT ~Strength~

12:40~13:10

LesMILLS
GRIT ~Cardio~

【各レッスン定員30名】

担当IR: 小島 一球×針本 樹

全席1,100円(税込)



有料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

15:00~16:00

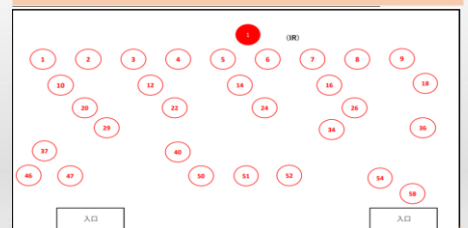
LesMILLS
BODYBALANCE

担当IR: 山岸×ゆーみん

全席550円(税込)



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。
- 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。
- ジムをサウナスパ各施設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**イベント前日、PM 23:59**までにお願いたします。
- 無断キャンセルは返金お断りいたします。また加盟店を運営する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。
- なお支払い予約時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。