

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年11月3日(火)【文化の日】

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	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30	9:05~9:50 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	9:15~10:00 パワーヨガ アクティブなヨガ モリーニョユミコ					9:30
10:00							10:00
10:30	10:10~10:55 エアロウォーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子	10:20~11:05 YOGAビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ モリーニョユミコ				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					11:00~11:30 フィンスイム 佐藤 茂則		11:00
11:30	11:15~12:00 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介	11:30~12:15 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 小川			11:35~12:05 クロールベースシック 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	11:30
12:00					12:10~12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則		12:00
12:30	12:20~13:05 J-POP DANCE GROOVE 郡司 瑞輝	12:45~13:30 ベルビック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 竹村 啓子		12:35~13:05 BASIC 宮下	12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤 茂則	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							13:00
13:30				13:20~13:50 Upper Body 宮下		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	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			13:45~14:15 アクア 佐伯 京子		14:00
14:30						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	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 けいらく ストレッチ 中村 勝美			14:30~15:00 ミットシェイプ 佐伯 京子		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	15:45~16:15 GRIT ~Athletic~ MAO	16:10~16:55 YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ Hasegawa					16:00
16:30	16:35~17:05 GRIT ~Cardio~ MAO					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							17:00
17:30	17:30~18:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	17:10~17:55 ピラティス インナーマッスルの強化 ヴェルデ ひとみ				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							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



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。