

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年11月23日(月)【勤労感謝の日】

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	ビギナーズスタジオ	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							9:30
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 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 ※新規入会者限定	10:00
10:30					10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂		10:30
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				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							11:30
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	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 ※新規入会者限定	12:00
12:30							12:30
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス ayano	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 13:20~13:50 BASIC 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 高岩 加奈子	14:30~15:15 WOMI CORE 体幹トレーニング ゆーみん	14:05~14:35 Upper Body 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		14:50~15:20 Lower Body 佐々木 啓		15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:00
15:30							15:30
16:00	16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 高強度有酸素 エクササイズ Shuta	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 ※新規入会者限定	16:00
16:30							16:30
17:00	有料EVENT 17:15~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI	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		18:15~18:45 Lower Body マドカ		17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00				19:00~19:30 BASIC マドカ		18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	19:00
19:30							19:30

有料EVENT

LES MILLS
BODYCOMBAT
S席1,100円 A席770円 B席550円

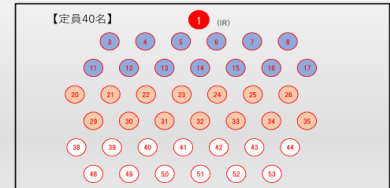
※全て税込み価格
【定員40名】



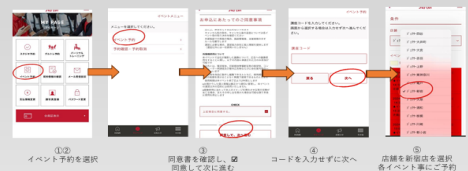
担当IR:FUMI

2026年11月13日(金) 10:00
予約START!

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。
- 会場は受講場所の指定となります。イラストレー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10分前からの入場となります。
- 入場時に **お名前、席番**を確認させていただきます。
- ジムをサウスバスバス客車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 21:59**までにお断りいたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期日を過ぎても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。



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。