

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年8月11日(火)【山の日】

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
9:00							9:00
9:30		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	10:10~10:55 エアロウォーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子					10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:00
10:30		10:20~11:05 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					10:30
11:00				11:00~11:30 フィンスイム 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	11:00
11:30	11:15~12:00 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	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			11:30
12:00				12:10~12:40 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	12:00
12:30	12:20~13:05 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE			12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤 茂則			12:30
13:00		12:45~13:30 ベルビク ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 竹村 啓子				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 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			13:30
14:00				14:30~15:00 ミッドシェイプ 佐伯 京子		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	14:40~15:25 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 ～初級～ 中村 勝美				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							15:00
15:30						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		16:10~16:55 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ NINA					16:00
16:30	有料EVENT 16:40~17:40 LesMILLS BODYATTACK 原田 悠菜						16:30
17:00		17:10~17:55 ピラティス インナーマッスルの強化 ヴェルデ ヒトミ				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	無料EVENT 18:00~18:45 LesMILLS BODYSTEP ステップ台を使用した 有酸素運動・下半身強化 原田 悠菜					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

有料EVENT

LesMILLS BODYATTACK

S席1,320円 A席770円 B席550円

※全て税込み価格

【定員40名】

2026年7月24日(金) 10:00予約START

無料EVENT

LesMILLS BODYSTEP

ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、

有酸素運動で心肺機能を向上させる

全身のカーディオワークアウト。

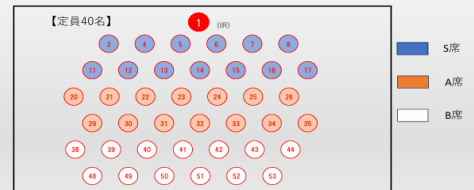
【定員40名】

2026年7月24日(金) 10:00予約START



担当:原田 悠菜

イベントレッスンについてのご案内



- 無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: **7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。
- 通常イベントは、通常スケジュール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。
- 席数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10分前からの入場となります。
- 入場時に**名前**、**席**を確認させていただきます。
- ジム内各フロアは有酸素運動専用フロアとなります。
- 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、23:59**までお願いいたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また初回は過ぎての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10分前**までをお願いいたします。
- ※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。