

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年9月21日(月)【敬老の日】

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							9:30
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 ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ 裕次				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 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 13:20~13:50 BASIC 佐々木 啓	13:30~14:00 ミッドシェイプ 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 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	16:00~17:00 K-POP IZU 有料EVENT	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							17:00
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 服部 朋晃	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	17:30
18:00							18:00
18:30	18:25~19:10 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 服部 朋晃			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	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

有料EVENT

16:00~17:00

S席1,650円 A席1,100円 B席770円

※全て税込み価格

【定員40名】

K-POPの音楽・ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果をあげて汗をかくプログラムです。
初めての方でもご参加いただけます。

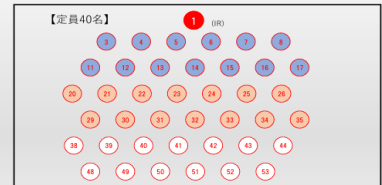


担当IR:IZU

2026年9月4日(金) 10:00予約START

イベントレッスンについてのご案内

【定員40名】



- 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。
- 別途レッスン料は、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。
- 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30分前からの入場となります。
- 入場時に「名前」「座席」を確認させていただきます。
- 当日、当日のスタジオは有料レッスンのみ予約。
- キャンセルは「イベント前日、23:59」までにお願いたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期間を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30分前までにお願いたします。
- ※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場合次回以降の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。