ジェクサー・フィットネス＆スパ24新宿

2026年9月22日(火)【国民の休日】

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	ビギナースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム
8:00						
8:30						
9:00	9:00～9:45 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	10:10～10:55 エアロウォーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子	有料EVENT 10:30～11:15 ピラティスボール 前川 尚子				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	11:15～12:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫	11:35～12:20 WOW! HIP ヒップアップトレーニング 小川			11:00～11:30 フィンスイム 佐藤 茂則 11:35～12:05 クロールベーシック 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	12:20～13:05 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 富樫	12:40～13:25 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ マー		12:35～13:05 BASIC 宮下 13:20～13:50 Upper Body 宮下	12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則 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	13:35～14:20 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 14:30～15:00 ミットシェイプ 佐伯 京子	13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定 14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:30						
14:00						
14:30						
15:00	15:00～15:45 WOW! CORE 体幹トレーニング Hiroto	15:00～15:45 けいらくストレッチ エネルギーの通り道である経路を意識しながら行うストレッチ 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
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				16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:30	有料EVENT 16:50～17:50 LesMills BODYATTACK ★New Release★ 原田 悠茉×SHUNSUKE					
17:00						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	有料EVENT 18:15～19:15 LesMills BODYCOMBAT ★New Release★ 原田 悠茉×SHUNSUKE					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						
19:30						

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス　ツールを使用するクラス
ホットプログラム　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

10:30～11:15

全席880円※税込み価格
【定員12名】

ピラティスボール(通常のエクササイズボールより少し大きめ)が、
股関節の動きをサポートしてくれるので、
体幹が伸び、肩や肋骨周りの動きの調整になります。
背骨を動かすことで自律神経への刺激にもなりますので、
季節の変わり目にぜひ一緒に楽しみましょう。
※靴下の着用をお願いいたします

担当IR：前川 尚子

16:50～17:50

LesMills BODYATTACK
★New Release★

18:15～19:15

LesMills BODYCOMBAT
★New Release★

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】

担当IR：
原田 悠茉×SHUNSUKE

2026年9月4日（金）10:00予約START