

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年9月23日(水)【秋分の日】

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
9:00							9:00
9:30	9:30~10:15 ポディケア				9:15~9:45 水中ヌードル KaoRU		9:30
10:00	からだを整える 神 光治	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ				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	10:35~11:20 協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	エリカ					10:30
11:00		11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ				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	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	ユキ	11:50~12:20 Wow! HIP ERI				11:30
12:00		12:10~14:00 HOTフリータイム	ヒップアラウンドトレーニング		12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田 恵	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	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI						12:30
13:00					13:15~14:00 アクア 潮田 恵	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	13:50~14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美	14:20~15:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ	14:00~14:30 BASIC 川又 珠美			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	有料EVENT 15:00~15:30 GRIT ~Strength~ MAO	ヴェルデ ヒとみ	14:45~15:15 Lower Body 川又 珠美				14:30
15:00	高強度インターバル トレーニング	15:25~16:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ				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	有料EVENT 15:50~16:20 GRIT ~Cardio~ MAO	ヴェルデ ヒとみ					15:30
16:00	高強度インターバル トレーニング	16:30~17:15 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦する ヨガ				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	16:45~17:30 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	御手洗 香代					16:30
17:00		17:40~18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ				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	17:50~18:35 Fithop 脂肪燃焼系ダンス Yuri	御手洗 香代				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

15:00~15:30

LES MILLS
GRIT ~Strength~
★New Release★

15:50~16:20

LES MILLS
GRIT ~Cardio~
★New Release★

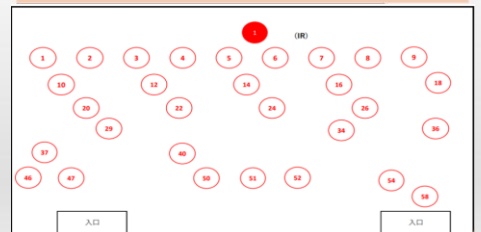
全席550円(税込)
【各レッスン定員30名】

担当IR: MAO



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



- 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。
- 座席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15分前からの入場となります。
- 入場料に飲み物、タオルを別途お持ちください。
- ジムとサウナは有料利用となります。
- 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、22:59までお願いいたします。
- 無断キャンセルは返金いたしません。また期間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場合次回イベント参加をお断りさせていただきます。

Fithopはヒップホップと有酸素、
筋力トレーニングを融合した韓国発の
ダンスフィットネスプログラムです。
K-POPや世界各国のメガヒット曲を
取り入れて、誰でも簡単に楽しく
参加できるプログラムです。



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。