

# ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年1月4日(日)【短縮営業】

## 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  |                                                                                   | 9:20~10:05<br>HOT YOGA<br>骨盤調整<br>骨盤周りを中心に使う<br>ヨガ<br>ヴェルデひとみ    |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 9:30  |
| 10:00 |                                                                                   |                                                                  | 10:00~11:30                                                             |                                                        |                                |                                   | 10:00 |
| 10:30 | 10:20~11:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>高強度シェイプアップ<br>エクササイズ<br>原田 悠菜           | 10:30~11:15<br>HOT YOGA<br>ビギナー<br>基本ポーズを中心に行う<br>ヨガ<br>モリーニョユミコ | カ・ラ・ダ機能<br>改善スクール                                                       |                                                        |                                | 10:15~10:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        | 11:00~11:30<br>アクア<br>潮田 恵     | 11:15~11:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 11:00 |
| 11:30 | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>ERI                        | 11:40~12:25<br>HOT YOGA<br>ミドル<br>さまざまなポーズに挑戦する<br>ヨガ<br>尾島 真理   | 11:50~12:20<br>WOW CORE<br>Hiroto                                       |                                                        | 11:45~12:15<br>ミッドシェイプ<br>潮田 恵 |                                   | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                   |                                                                  | 体幹トレーニング                                                                |                                                        | 12:30~13:00<br>ティスタンス<br>みう    | 12:15~12:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:15<br>バーチャル<br>ボクシング®<br>ボクシングエクササイズ<br>茂呂 一雄                            | 12:50~13:35<br>HOT YOGA<br>コリオ<br>毎回同じ内容で安心のヨガ<br>富樫             |                                                                         |                                                        |                                | 13:15~13:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 12:30 |
| 13:00 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 13:00 |
| 13:30 | 13:35~14:20<br>ZUMBA<br>脂肪燃焼系ダンス<br>尾島 真理                                         | 14:00~14:45<br>HOT YOGA<br>ビギナー<br>基本ポーズを中心に行うヨガ<br>御手洗 香代       |                                                                         |                                                        | 14:30~15:00<br>水中ヌードル<br>KaoRU | 14:15~14:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 13:30 |
| 14:00 | 14:40~15:10<br>GRIT<br>KEITA                                                      | 15:10~15:55<br>HOT YOGA<br>ミドル<br>さまざまなポーズに<br>挑戦するヨガ<br>御手洗 香代  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 14:30 |
| 15:00 | 15:30~16:00<br>GRIT<br>KEITA                                                      |                                                                  |                                                                         |                                                        | 15:15~15:45<br>アクア<br>KaoRU    | 15:15~15:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 15:30 |
| 16:00 | 16:20~17:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>60分クラス<br>1,100円(税込)<br>格闘技エクササイズ<br>白川 | 16:20~17:05<br>HOT YOGA<br>リフレッシュ<br>やさしいポーズ中心で行うヨガ<br>宮下        | 16:15~17:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>太極拳・ヨガ・ピラティス<br>エクササイズ<br>山岸 |                                                        |                                | 16:15~16:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 16:30 |
| 17:00 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 17:00 |
| 17:30 | 17:40~18:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>バーベルエクササイズ<br>山岸                          | 17:35~18:20<br>HOT<br>バンドピラティス<br>前川 尚子                          |                                                                         | 17:10~18:00<br>BASIC<br>全身をバランスよく<br>整える基本クラス<br>高田 早織 |                                | 17:15~17:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                | 18:15~18:45<br>グルトレ30<br>※新規入会者限定 | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 19:00 |
| 19:30 |                                                                                   |                                                                  |                                                                         |                                                        |                                |                                   | 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  
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



# 2026

通常予約

17:35~18:20

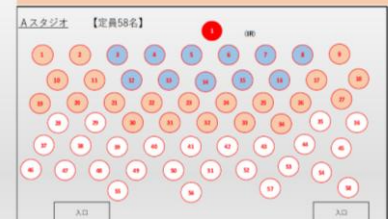
## HOT

## バンドピラティス

バンドを使用してレッスンをおこないます。  
日頃のピラティスよりも  
エクササイズ強度があがり  
トレーニング要素が高まります。  
年の始めに是非お待ちしております！

前川 尚子

### 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：アカウンティングより受付。参加料は予約時の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。
- 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15分前からの入場となります。
- 入場時に本名、Eメールを確認させていただきます。
- ジムとサウナが会員様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。
- キャンセルは当日18時前までにおこなってください。
- 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分前までにお願いいたします。
- 求お支払い予約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。
- ご予約時の不正予約、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。



【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。