

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年2月11日(水) 【建国記念の日】

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	ピギースタジオ	ピラティスタジオ	プール	ジム	8:00
8:30		8:20~9:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整える ヨガ 荒木 ひとみ			8:50~9:20 水中ヌードル KaoRU		8:30
9:00							9:00
9:30	9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治						9:30
10:00		10:00~10:45 HOT YOGA ピギー [®] 基本ポーズを中心に行うヨガ エリカ	10:00~11:30 カ・ラ・ダ活き スクール			10:15~10:45 グルトレ30 ※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			10:30~11:20 Upper Body 美脚+・腰甲骨 引き締まつたウエストライン 荒木 ひとみ		11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00		11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ユキ				12:15~12:45 グルトレ30 ※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 坂牧めぐみ	12:00~12:45 WOW! HIP [®] ヒップアップトレーニング ERI		12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田 恵		13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00		12:10~12:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦する ヨガ 谷野 智子				14:10~15:00 アクア 潮田 恵	12:00
12:30						14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT [®] 格闘技エクササイズ 山岸	13:15~14:00 HOTピラティス インナー・マッスルの 強化 谷野 智子				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30						16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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 HOTYOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ Hasegawa	14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美			17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30							15:00
15:00		15:15~16:00 LES MILLS BODYBALANCE [®] 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん					16:00
15:30							16:30
16:00							17:00
16:30	有料EVENT	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT [®] 格闘技エクササイズ 古岡 綾子 × 田村 真紀	16:35~17:20 HOTシースナル フローヨガ 通常よりも多くの カロリー消費をするヨガ マイマイ				18:00
17:00							18:30
17:30							19:00
18:00	有料EVENT	18:00~19:00 LES MILLS BODYPUMP [®] バーベルエクササイズ 古岡 綾子 × 田村 真紀	17:40~18:25 HOT YOGA ピギー [®] 基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代				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

【営業時間】8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)

*ディタイム会員様、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

16:30~17:30 【定員40名】

LES MILLS BODYCOMBAT

S席/3,300円 A席/2,750円 B席/2,200円
※すべて税込み価格

18:00~19:00 【定員40名】

LES MILLS BODYPUMP

S席/3,300円 A席/2,750円 B席/2,200円
※すべて税込み価格

古岡 綾子 田村 真紀



2026年1月24日(土) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内

【定員40名】	
1 (IR)	5席
2 (OR)	10席
3 (OR)	10席
4 (OR)	10席
5 (OR)	10席

S席
A席
B席

■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: **カカシンドイイベント予約**よりお申付け。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。

■各イベントレッスンに予約料は発生しません。料金はイベント内容概要をご確認ください。

■各イベントレッスンの開催日は、通常より遅くなる場合があります。

■イベントレッスンの開催日は、通常より遅くなる場合があります。

■イベントレッス