

# 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	ビギナースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	8:00
		8:20~9:05 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		
9:30	9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神光治						
10:00		10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ エリカ	10:00~11:30 カ・ラ・ダ活き活き スクール			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
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 肩甲骨・背中 引き締まったウエストライン 荒木ひとみ			
11:00		11:05~11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使う ヨガ ユキ				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
11:30	11:40~12:25 LesMILLS 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				
12:00		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			12:30~13:00 ミットシェイプ 潮田 恵	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
12:30							
13:00	12:45~13:30 LesMILLS 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			13:15~14:00 アクア 潮田 恵	13:15~13:45 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 コロオ 毎朝同じ内容で安心の 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		14:15~14:45 平泳ぎベーシック ERI	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
14:30							
15:00	15:15~16:00 LesMILLS BALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん					15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
15:30							
16:00							
16:30	有料EVENT 16:30~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 古岡 綾子 田村 真紀	16:35~17:20 HOTシーズン 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				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
17:00							
17:30		17:40~18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行う ヨガ 御手洗 香代				17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
18:00	有料EVENT 18:00~19:00 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 古岡 綾子 田村 真紀						
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  
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

### 有料EVENT

16:30~17:30【定員40名】

**LesMILLS  
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】

**LesMILLS  
BODYPUMP**

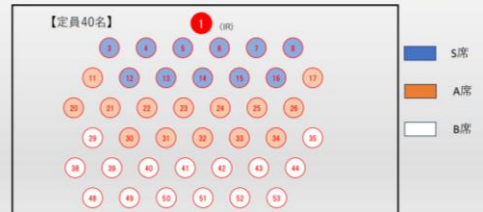
S席/3,300円 A席/2,750円 B席/2,200円  
※すべて税込み価格

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



- 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。
- 座席は先着順の指定となります。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「お名前、年齢」を確認させていただきます。
- ジムをササグサの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「イベント前日、22:59」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。また期限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分前までにお願いたします。
- ※お支払い予約時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。