

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年2月23日(月) 【天皇誕生日】

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	アクティビティ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
8:00	アクティビティ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	8:00
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中のやさしいヨガ						8:30
9:00	AI			9:10~10:00 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まつだりエストライ			9:00
9:30				荒木 ひとみ			9:30
10:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ MASA	1000~10:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	成田瑞穂	10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30	10:00	10:00
10:30				10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス	10:35~11:35 成人スイム 初級	※新規入会者限定	10:30
11:00	LES MILLS <b>RITMOS</b> 様々なダンスエクササイズ 三嶋喜美代	11:05~11:50 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心の ヨガ	MAO	荒木 ひとみ	高巻 美砂	11:15~11:45 グルトレ30	11:00
11:30	有料EVENT					※新規入会者限定	
12:00	WOW!HIP ヒップアップフレーニング	12:10~12:55 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ	裕次			12:15~12:45 グルトレ30	12:00
12:30	ERIXマイマイ ×Chika×宮下					※新規入会者限定	12:30
13:00							13:00
13:30	ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:05~13:50 13:15~14:00 HOTシーザナル フローヨガ 通常よりも多くの カロリー消費するヨガ	Chika	13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス	13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30	13:30
14:00				佐々木 啓		※新規入会者限定	
14:30	ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山千穂	14:10~14:55 14:30~15:15 筋膜リリースヨガ 凝り固まつ部位を ほぐし戻せるヨガ	山岸	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張を緩め 姿勢を整えるクラス	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30	14:30
15:00				佐々木 啓		※新規入会者限定	
15:30	コリオスパイアル 片山千穂	15:15~15:45 体を動かしながら 行うストレッチ	山岸	15:35~16:20 HOTYOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で 行うヨガ	15:15~15:45 グルトレ30	15:30	
16:00				本庄 悅子		※新規入会者限定	
16:30	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	16:05~16:50 16:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化	マドカ	16:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化	16:15~16:45 グルトレ30	16:30	
17:00				マドカ		※新規入会者限定	
17:30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 青柳 紀映	17:10~17:55 17:50~18:35 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ	倉又 由紀子	17:50~18:40 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス	17:15~17:45 グルトレ30	17:30	
18:00	無料EVENT					※新規入会者限定	
18:30	Les Mills <b>BODYPUMP HEAVY</b> バーベルエクササイズ 青柳 紀映	18:15~19:00 18:45~19:30 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに 挑戦するヨガ		マドカ	18:15~18:45 グルトレ30	18:30	
19:00						※新規入会者限定	
19:30							19:00



#### イベントレッスンについてのご案内

