

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

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	ビラティススタジオ	プール	ジム	8:00
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI						8:30
9:00				9:10~10:00 Upper Body 美背中・背中骨 引き締まったウエスト ライン 荒木 ひとみ			9:00
9:30	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 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 ※新規入会者限定	9:30
10:00			10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ		10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂		10:00
10:30	10:45~11:30 RITMOS 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				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00	有料EVENT 11:45~12:45 Wow! HIP ヒップアップトレーニング	12:10~12:55 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 裕次					11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30	ERI×マイマイ ×Chika×宮下						12:30
13:00							13:00
13:05~13:50	13:05~13:50 ZUMBA 脂防燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:15~14:00 HOTジューズナル フロアヨガ 普段よりも多くの カロリー消費をするヨガ Chika	女性専用クラス 13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木 啓		13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:10~14:55	14:10~14:55 ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山千穂	14:30~15:15 筋膜リリースヨガ 凝り固まった部位を ほぐし整えるヨガ 山岸	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 佐々木 啓		14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:15~15:45	15:15~15:45 コリオスパイラル 片山千穂	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 本庄 悦子				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:00
15:30							15:30
16:00	16:05~16:50 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	16:40~17:25 HOTピラティス インナーマッスルの強化 マドカ				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00
16:30							16:30
17:00	17:10~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 青柳 紀映					17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:00
17:30							17:30
18:00	無料EVENT 18:15~19:00 BODYPUMP HEAVY バーベルエクササイズ 青柳 紀映	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 マドカ			18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:00
18:30							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

有料EVENT

11:45~12:45

【定員40名】

Wow! HIP
一律330円※すべて税込み価格



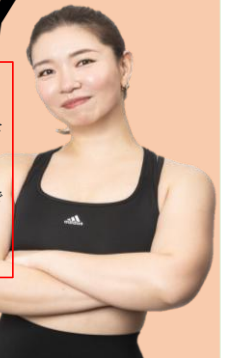
お尻を徹底的に鍛える時間です！普段のトレーニングでは使用しないステップ台やプレートを使用した種目も実施します！
フォーム指導もいつも以上に丁寧に説明・修正指導させていただきます◎
★ピンクや赤のものを着けてのご参加お待ちしております♪もちろん無くて大丈夫です◎！

無料EVENT

18:15~19:00

LES MILLS【定員30名】
BODYPUMP
HEAVY

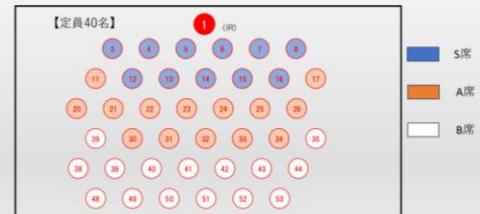
デンプを重視した
ウェイトリフティングトレーニング。
代謝を活性化させ、引き締まった体型を
手に入れることができます。
基本的な種目によって構成されていて
初心者の方でも参加できるプログラムで
す。
HEAVYとありますがもちろんご自身に
あった重量でOKです！！



青柳 紀映

2026年2月7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は、通常スタジオレッスンは異なります。料金はイベント内容概要をご確認ください。
- ※定員は開催時間の目安となります。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「お名前」「座席」を確認させていただきます。
- ※ジムとサウナは有料施設は有料レッスンのみ予約可。
- ※期間外利用、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、レッスンの「開始前日」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。
- ※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。