

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2025年12月29日(月)【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	8:30~9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI						8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:45 HOTYOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 成田瑞穂		9:10~10:00 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 宮下	10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU		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 宮下	10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00	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 HOTYOGA デトックス 立位を中心に行うヨガ 松成 広子				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	12:20~13:05 HOTYOGA コロオ 毎日同じ内容で 安心のヨガ MAO				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30							12:30
13:00	13:00~13:30 GRIT ~CARDIO~ KEITA	13:25~14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを 中心に行うヨガ 裕次		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							
14:30	ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山千穂	14:30~15:15 HOTYOGA 骨盤調整 骨盤周りを 中心に使うヨガ 松村 絵葉	14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	14:30~15:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の新陳代謝を 高めるエクササイズ 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	14:30
15:00							15:00
15:15~15:45							
15:30	15:35~16:50 有料EVENT HOT 太陽礼拝108回 SPECIAL イベント ※別途P.O.Pまでご確認ください 谷野 智子×小松 渚					15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:15~16:45							
16:30	16:15~16:45 LES MILLS BODYATTACK SOTA					16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:05~17:50							
17:30	17:05~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫					17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00							18:00
18:10~18:55							
18:30	18:10~18:55 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波寄 照子	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				18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30

無料EVENT 16:00~18:00

除夜の鐘 108本スイム

- ・25m×108本 `50サイクル
- ・50m×108本 `1'10サイクル
- (隔本スイムの54本でもOK)
- ※フィン等を使用してもOK!
- ※途中でコース移動してもOK!
- ※途中で休憩してももちろんOK!



2025年12月1日(月) 10:00予約開始

有料EVENT 15:35~16:50

HOT太陽礼拝

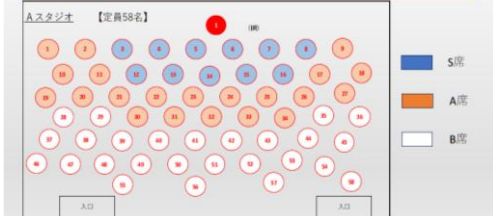
1,760円※すべて税込み価格



谷野 智子 小松 渚

2025年12月1日(月) 10:00予約開始

イベントレッスンについてのご案内



- 無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。
- ※通常レッスンとは、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。
- 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。
- 入場時に名前、エリアを確認させていただきます。
- ジムとサウナスパ会員様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。
- ※キャンセルは各イベント当日、レッスン開始30分前までにお願いたします。
- ※お支払いの予約WEB決済となります。クレジットカードのご予約をお願いたします。
- ※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。



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(20:00完全退館)
※デイトタイム会員様、モーニング会員様もご利用いただけます。