

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2026年5月5日(火)【こどもの日】

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	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	8:00
9:00~9:45	LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	9:15~10:00 パワーヨガ アクティブヨガ モリーニョユミコ					
10:10~10:55	エアウォーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子	10:20~11:05 体スッキリ! タオルピラティス 前川 尚子				10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
11:15~12:15	有料EVENT LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 家城 和太×SHUNSUKE	11:30~12:15 YOGAコリオ 毎回同じ内容で安心の ヨガ 富樫			11:00~11:30 フィンスイム 佐藤 茂則	11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
12:35~13:05	LesMILLS BODYATTACK 富樫 高強度シェイプアップ エクササイズ	12:45~13:30 ヘルピック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 竹村 啓子			12:10~12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則	12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
13:35~14:20	ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55~14:40 美軸ライン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる 香取 知里	13:20~14:11 Upper Body 実用中・専理者 引き締まったウエストライン 宮下		12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤 茂則	13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
14:40~15:25	RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子	15:00~15:45 けいらく ストレッチ ~初級者のストレッチ~ 中村 勝美	15:00~15:45 Wow! CORE 体幹トレーニング Hiroto		14:30~15:00 ミッドシェイプ 佐伯 京子	14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
16:10~16:55	LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ NINA	17:10~17:55 ピラティス インナーマッスルの強化 ヴェルデ ひとみ			15:15~15:45 無料EVENT アクアHIIT 吉田 賢一	15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
16:55~17:40	LesMILLS BODYATTACK 高強度有酸素 エクササイズ 古岡 綾子					16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
18:00~19:00	有料EVENT LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 古岡 綾子					17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
18:15~18:45						マンツーマンサポート ※新規入会者限定	

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、
左右バランスが安定し、
全身の筋肉をバランス良く鍛えられます。
体幹を鍛え、背中や脇を引き締めましょう!
ピラティスが初めての方も大歓迎です。
※タオルをお持ちください
(フェイスタオル等で結構です)

4/20(月) 10:00~イベント予約開始へ変更
短時間に運動した実感を得られる
【究極のアクア】です。
ゆっくりとした準備運動をした後
20秒全力で動き、10秒休憩を8セット行い
4分間に思い切り集中します。
チャレンジ精神旺盛な方向けのプログラムです!

イベントは4/18(土) 10:00~イベント予約開始

有料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

11:15~12:15

LesMILLS BODYCOMBAT

担当IR:

家城 和太×SHUNSUKE

S席1,650円 A席1,100円 B席770円

※全て税込み価格



有料EVENT

4/18(土) 10:00~イベント予約開始

18:00~19:00

LesMILLS BODYPUMP

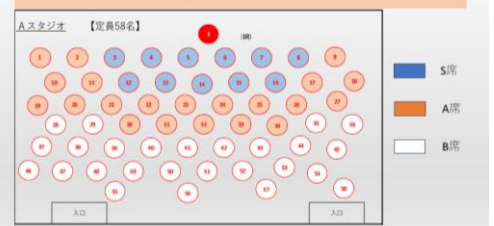
S席1,100円 A席770円 B席550円

※全て税込み価格

担当IR:古岡 綾子



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参加料は異なります。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**お名前**、**エリア**を確認させていただきます。
- ジムをサウナスイムが対象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**各イベント前日、23:59**までにお断りいたします。
- 無断キャンセルは返金お断りいたします。また期間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**前30分**までにお断りいたします。
- ※お支払い予約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。

- 🍀 運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス
- 🟩 ツールを使用するクラス
- 🟪 ホットプログラム
- 🟨 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。