

# ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟グループエクササイズタイムスケジュール(月~木)

2024年7月~ (2024.6.1更新)

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30			7:30~8:00 RPM												7:30~8:15 リラックスヨガ Sakura [50]					
8:00																				
8:30																				
9:00			8:50~9:35 THE TRIP					8:55~9:40 THE TRIP											9:00~9:30 RPM	
9:30		9:30~10:30 フリータイム (特選) ストレッチなどにお使 いください。																		
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大塚歩 [55]					10:00~10:45 エアロピクスミドル 大塚歩 [55]	9:45~10:30 ホットヨガ ビギナー 渡邊礼子 [50]		10:00~10:45 ベビースイミング		10:00~10:45 J-POP non [55]		10:10~10:55 THE TRIP			10:15~11:00 バランスコーディネーション 佐久間好美 [50]	10:20~11:05 パワーヨガ Eri [50]	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング	
10:30			10:20~10:50 RPM																	
11:00	11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希 [55]	11:00~11:45 パワーヨガ mito [50]			11:10~11:40 グルトレ	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00~11:45 ホットヨガ ビギナー Sakura [50]		10:40~11:10 sprint		11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]	11:00~11:45 ホットヨガミドル Sakura [50]		11:00~11:45 アクア 桑野恵子 [38]	11:10~11:40 グルトレ		11:15~12:00 THE TRIP 横山 [23]	11:30~12:15 アクア	11:10~11:40 グルトレ	
11:30									11:30~12:30											
12:00								11:55~12:40 成人スクール												
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ [55]	12:05~12:50 K-POP non [45]	12:15~13:00 THE TRIP BAMBA [23]		12:10~12:40 グルトレ	12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30 貝沼小智里 [55]	12:15~13:00 ホットヨガ ミドル Sakura [50]		12:10~12:40 THE TRIP		12:10~12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15~13:00 ホットヨガ デテックス 永井涼子 [50]	12:10~12:55 THE TRIP 横山 [23]	12:00~12:30 ミッドシェイプ 桑野恵子 [38]	12:10~12:40 グルトレ		12:25~13:20 BODYPUMP 横山 [50]	12:40~13:10 RPM	12:45~13:45 成人スクール	12:10~12:40 グルトレ
13:00																				
13:30	13:20~14:05 ZUMBA マシモ [55]	13:15~14:00 バランスコーディネーション 佐久間好美 [50]		13:30~14:15 アクア	13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 BODYPUMP 貝沼小智里 [50]	13:45~14:30 ホットヨガビギナー ~幅広くリラックス~ haru [50]	13:10~13:40 RPM	13:30~14:15 アクア 村川由希 [38]		13:15~14:00 ZUMBA NAKATA [55]	13:25~14:10 ホットヨガ ビギナー 桑野恵子 [50]			13:50~14:35 BODYCOMBAT マシモ [55]	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [45]	13:45~14:30 THE TRIP	14:10~14:40 パダフライ ベシック スタッフ [26]	13:10~13:40 グルトレ	
14:00			14:10~14:55 THE TRIP		14:10~14:40 グルトレ															
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美 [55]	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 癒える~ haru [50]				14:25~15:10 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO [50]		14:40~15:10 sprint	14:30~15:00 平泳ぎベシック スタッフ [26]		14:20~15:05 エアロピクス ミドル 佐藤美和子 [55]			14:10~14:40 クロールベシック スタッフ [26]	14:10~14:40 グルトレ					
15:00																				
15:30	15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美 [55]		15:45~16:15 sprint																	
16:00																				
16:30								16:00~16:45 THE TRIP												
17:00			16:45~17:30 THE TRIP																	
17:30		17:30~18:30 フリータイム (特選) ストレッチなどにお使 いください。																		
18:00																				
18:30			18:10~18:40 sprint		18:10~18:40 グルトレ		18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]													
19:00	18:45~19:30 CORE テック+30 渡邊久子 [50]					19:00~19:45 LES MILLS DANCE GoTo [55]		19:00~19:30 sprint	19:00~19:30 ディスタンス スタッフ [26]		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里 [55]	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]			19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]	19:55~20:40 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小智里 [23]		19:10~19:40 グルトレ	
19:30																				
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]	19:50~20:35 DANCE 大塚歩 [45]	19:40~20:25 THE TRIP			19:40~20:25 ホットヨガ リフレッシュ aika [50]		20:00~20:45 THE TRIP わっさい [23]	中・上級者向け スイムトレーニング 30分600m~ 800m泳ぎます。		20:05~20:50 エアロピクス コンボI 大塚歩 [55]	20:00~20:45 LES MILLS BODYJAM NAKATA [45]	20:15~21:00 THE TRIP ゆ〜き [23]	20:00~21:00 成人スクール	20:10~20:40 グルトレ					
20:30																				
21:00	20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK 大橋康輝 [55]	21:00~21:45 ヨガリフレッシュ aika [50]	20:50~21:20 RPM			21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷 亮平 [55]														
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

\*テッククラス：その日のレッスンに出てくる動きを解説し、練習するクラスです。

\*プログラム名称は、効果を保証するものではありません

# ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟グループエクササイズタイムスケジュール(土・日) 2024年7月～ (2024.6.1更新)

	土曜日					日曜日				
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30										
8:00										
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【50】	8:30~9:00 RPM					8:30~9:00 RPM		
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00	
9:30		9:30~11:00	9:25~10:10 THE TRIP	ジュニアスイミング			9:20~10:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	9:20~9:50 sprint	ジュニアスイミング	
10:00	10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】	フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。		10:00~11:00					10:00~11:00	
10:30				ジュニアスイミング		10:20~11:20 LES MILLS BODYPUMP 横山【50】	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	10:15~11:00 THE TRIP	ジュニアスイミング	
11:00	11:10~11:40 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	11:15~12:00 THE TRIP 貝沼小智里【23】	11:30~12:15	11:10~11:40 グルトレ				11:00~12:00	11:10~11:40 グルトレ
11:30				ベビースイミング		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】	11:40~12:25 ホットヨガ リフレッシュ BAMBA【50】	11:55~12:40 THE TRIP 横山【23】	ジュニアスイミング	
12:00	12:00~12:30 CORE				12:10~12:40 グルトレ					12:10~12:40 グルトレ
12:30	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP ゆ〜き【50】	12:25~13:10 ホットヨガピキナー 〜身体のゆがみ改善〜 くみこ【50】		12:45~13:30 アクア		12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】	12:45~14:00 フリータイム (ホット〜ウォーム) ストレッチなど お使いください。	13:00~13:30 RPM	ベビースイミング	
13:00					13:10~13:40 グルトレ					13:10~13:40 グルトレ
13:30	13:50~14:50 LES MILLS BODYJAM テック+45 貝沼小智里【55】	14:15~14:45 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】	14:05~14:50 THE TRIP	14:00~15:00	14:10~14:40 グルトレ	14:00~14:30 ステップスタート 佐藤美和子【32】		14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	13:40~14:25 アクア	
14:00						14:50~15:35 ステップライト 佐藤美和子【32】	15:00~15:45 ZUMBA いずみだ【45】	15:10~15:40 sprint		15:10~15:40 グルトレ
14:30										
15:00	15:20~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】	15:05~15:50 ヒップホップ 〜60%の音楽に合わせて〜 栢原【45】	15:15~15:45 sprint	15:00~16:00	15:10~15:40 グルトレ					15:10~15:40 グルトレ
15:30										
16:00						16:00~16:45 エアロビクスコンボI NAKATA【55】				16:10~16:40 グルトレ
16:30										
16:30										
17:00	16:45~17:30 LEOUND alka【45】	16:35~17:20 DANCE GoTo【45】	16:10~16:55 THE TRIP	ジュニアスイミング	16:10~16:40 グルトレ			16:30~17:15 THE TRIP		16:10~16:40 グルトレ
17:30										17:10~17:40 グルトレ
18:00										
18:00	18:00~19:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	18:15~19:00 ヨガリフレッシュ alka【50】						18:00~18:30 RPM		
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										
23:00										

**スタジオ A・B・CHAIN 定員について**

※スタジオの床のシールの色・番号をご確認ください。

- ・スタジオ A
  - 定員50名 ⇒ 赤シール
  - 定員55名 ⇒ 緑
  - 定員32名 ⇒ 黒
  - 定員45名 ⇒ 赤シール
- ・スタジオ B
  - 定員45名 ⇒ 赤シール
  - 定員50名 ⇒ 青シール
- ・スタジオ CHAIN ⇒ 定員23名

**プール定員について**

- ・プール(アクア・ミットシェイプ) 38名
- ・テクニカルレッスン(スイムレッスン) 26名

アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスン(無料スイムレッスン)もWEB予約対象クラスとなります。スタジオプログラムと同様レッスン場所の予約をしますが、定員の管理のみ行っております。そのため実際のレッスンではWEBで予約した位置は関係なくレッスンをお楽しみ頂けます。

😊 初心者でも安心して参加しやすいクラス

👉 運動初心者・久しぶりに運動される方にお勧めのクラス

🔴 ホットプログラムです。

🟡 インストラクターがいないバーチャルのクラス

📦 備品が必要なクラスです。

🟤 有料プログラムです。

**スタジオレッスンご参加について**

- ◆ 全クラス定員制となっております。
- ◆ レッスンは全て完全予約制です。
- ◆ 事前web予約はレッスン開始10分前までにご予約をお願いします。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ (フロントにて有料レンタルのご用意もございます)途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合もございます。予めご了承下さい。

**プールプログラムご参加について**

- ◆ アクアプログラム/テクニカルレッスンは開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ アクアは38名までの定員制となっております。アクアの時間は2コース・26名以上の参加で3コース使用させていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ コース変更時間  
アクア・テクニカルなどのスイムレッスン⇒5分前  
成人スイミングスクール⇒5分前  
ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前
- ◆ レッスン開始後の途中参加は禁止とさせていただきます。

**事前web予約について**

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。店舗毎のカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新潟店は毎月26日の0時に翌月分のレッスンのweb予約を開始します。
- ◆ キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから行なえます。それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始10分前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。



ジェクサー新潟  
ホームページは  
こちらから！

**\*新規ご入会の方限定\***  
グルトレ【定員3名】⇒ 30分でおお客様の目的に合わせ月4回指導いたします。

**\*どなたでもご利用頂けます\***  
サボトレ【定員1名】⇒ 10分無料でマンツーマンでおお客様へアドバイス・サポートを実施します。※当日整理券が必要になります。

\*テッククラス：その日のレッスンに出てくる動きを解説し、練習するクラスです。

\*プログラム名称は、効果を保証するものではありません