

# 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9月~ (2024.8.12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 (増量) 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 エアロビクスミドル 大塚 歩 [55]	9:45~10:30 ホットヨガ ピギナー 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 エアロビクスライト 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 ピギナー 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 佐久間 好美 [38]		11:10~11:40 グルトレ	
11:30									11:30~12:30											
12:00	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]		11:55~12:40 成人スクール		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 ピギナー 永井 涼子 [50]	12:10~12:55 THE TRIP 横山 [23]	12:00~12:30 ミットシェイプ 桑野 恵子 [38]	12:10~12:40 グルトレ	12:35~13:20 CORE テック+30 永井 涼子 [50]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [50]	12:40~13:10 RPM	12:45~13:45 成人スクール	12:10~12:40 グルトレ
12:30																				
13:00	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 佐藤 美和子 [38]	13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼 小智 里 [50]	13:45~14:30 ホットヨガピギナー ~ほくしてリラックス~ haru [50]		13:10~13:40 RPM		13:15~14:00 ZUMBA SHO [55]	13:25~14:10 ホットヨガ ピギナー 桑野 恵子 [50]		13:10~13:40 グルトレ	13:50~14:35 LES MILLS 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 バタフライ ベーシック スタッフ [26]	13:10~13:40 グルトレ	
13:30																				
14:00	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]	14:10~14:55 THE TRIP		14:10~14:40 グルトレ	14:25~15:10 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO [50]	15:00~15:45 ホットヨガ 骨盤調整 haru [50]		14:15~15:00 THE TRIP わたべ なみ [23]		14:20~15:05 エアロビクス ミドル 佐藤 美和子 [55]		14:20~14:50 RPM	14:10~14:40 クロールベーシック スタッフ [26]	14:10~14:40 グルトレ	14:55~15:40 オリジナルエアロ NAKATA [55]	15:10~15:55 リラックスヨガ マシモ [50]	15:00~15:30 sprint	15:30~16:30 ジュニアスイミング	14:10~14:40 グルトレ
14:30																				
15:00	15:15~16:00 24式太極拳 野口 真奈美 [55]																			
15:30																				
16:00			15:45~16:15 sprint																	
16:30																				
17:00																				
17:30		17:30~18:30 フリータイム (増量) 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 ピギナー mito [50]													
19:00	18:45~19:30 CORE テック+30 渡邊 久子 [50]				19:10~19:40 グルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM 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]		19:10~19:40 グルトレ	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]	18:30~19:15 ホットヨガ ピギナー くみこ [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		20:10~20:40 グルトレ	20:10~20:55 LAOUND. ゆ〜き [45]	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分で600m~ 800mを泳ぎます。	20:05~20:50 エアロビクス 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	19:55~20:40 ホットヨガ ミドル 渡邊 礼子 [50]	19:55~20:25 RPM	20:10~20:40 グルトレ		
20:30																				
21:00	20:55~21:40 LES MILLS BODYATTACK 大塚 歩 [55]	21:00~21:45 ヨガリフレッシュ aika [50]	20:50~21:20 RPM																	
21:30						21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷 亮平 [55]														
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9月～ (2024.8.12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 BODY PUMP 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									11:00~12:00	
11:30	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】	11:00~11:45 THE TRIP 貝沼小智【23】	11:30~12:15	11:10~11:40 グルトレ				ジュニアスイミング	11:10~11:40 グルトレ
12:00	12:00~12:30 CORE			ベビースイミング		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 薬野恵子【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】		
12:30	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】				12:10~12:40 グルトレ				12:30~13:15	
13:00	13:00~13:30 LES MILLS BODY PUMP ゆ〜き【50】		13:15~13:45 RPM	12:45~13:30 アクア	13:10~13:40 グルトレ	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		13:10~13:40 グルトレ
13:30									13:40~14:25 アクア	
14:00	13:50~14:50 LES MILLS BODYJAM テック+45 貝沼小智【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	14:00~14:45 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子【32】		14:00~14:45 THE TRIP BAMBA【23】	薬野恵子【38】	14:10~14:40 グルトレ
14:30										
15:00		15:05~15:50 ヒップホップ ～90%の音楽に合わせて～ 栢原【45】		15:00~16:00	15:10~15:40 グルトレ		15:00~15:45 ZUMBA いずみだ【45】	15:10~15:40 sprint		15:10~15:40 グルトレ
15:30	15:20~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智【55】		15:30~16:15 THE TRIP 中野【23】	ジュニアスイミング						
16:00				16:00~17:00	16:10~16:40 グルトレ	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				ジュニアスイミング						
17:00	16:45~17:30 LEAOUND alka【45】	16:35~17:20 DANCE GoTo【45】						16:30~17:15 THE TRIP		
17:30			17:20~17:50 RPM		17:10~17:40 グルトレ					17:10~17:40 グルトレ
18:00	18:00~19:00 LES MILLS BODY PUMP 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			19:10~19:55 THE TRIP							
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。

## 事前web予約について

- ◆ レッスンのご予約にはジェクサーwebアカウントの登録が必要です。予約・キャンセル共にすべてお客様ご自身でアカウントから操作をお願いします。
- ◆ 予約可能枠数は会員種別によって異なります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始の10分前まで可能です。キャンセルされなかった場合、その枠はレッスン終了時間までアカウントに戻ってきませんのでご注意ください。
- ◆ ご予約済みのレッスンに参加できなくなった場合は必ずキャンセルをお願い致します。

以下、今までのシステムと変更になる点がございます。ご確認をお願いします。

- ◆ レッスンの予約は各レッスン終了10分後から4週後の同時刻のレッスンまで予約可能です。  
例)9月1日(日)分は8月4日(日)以降、各レッスン終了後順次予約可能となります。
- ◆ **事前・直前に関わらず、レッスン参加の際のご予約は必須です！**  
予約されていない場合は、空席があってもご参加いただけませんのでご注意ください。
- ◆ レッスン開始10分前～開始時間までの間は、該当レッスンに空きがある場合に限り、ご自身の予約枠を使わずに予約が可能です。

## スタジオ・プールレッスンご参加について

- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。(プールレッスンに関しては場所の指定はございません)
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。ただし、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。
- ◆ スタジオへの入退室、レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。また、レッスン参加時には、必ずタオル・水分をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は**マットの上に敷くバスタオルを一枚お持ちください(必須)**。有料のレンタルのご用意もございます。
- ◆ 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。
- \*プールレッスンについて\***
- ◆ アクアは26名以上の参加で3コース・26名以下は2コースを使用しておこないます。
- ◆ 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
- ◆ 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。

**\*新規ご入会の方限定\***  
グルトレ【定員3名】⇒ 30分で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