

ジエクサー・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)

2026年4月~ (2026.3.6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	きつすずたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きつすずたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きつすずたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きつすずたじお	
7:30			7:30~8:00 LES MILLS RPM						7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP					7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP	7:30~8:00 LES MILLS RPM				7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP						7:30
8:00														7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP					7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP						8:00
8:30																									8:30
9:00			8:50~9:35 LES MILLS THE TRIP						8:55~9:40 LES MILLS THE TRIP																9:00
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使いください。												9:00~10:30 フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。	9:10~9:40 LES MILLS RPM										9:30
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子 [55]		10:20~10:50 LES MILLS RPM				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 ミドル 渡邊礼子 [50]					10:00~10:45 J-POP non [55]	10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP					10:00~10:45 アイアンガーヨガ 渡谷 崇 [50]	10:20~11:05 シーズンal フロ-ヨガ 永井涼子 [50]	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:00~10:45 TWS スイミングスクール			10:00
10:30																									10:30
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 初川由希 [55]	11:00~11:45 パワーヨガ mito [50]					11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito [50]						11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 熊野恵子 [50]					11:15~11:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	11:10~11:40 マンツーマンサポート					11:00
11:30																									11:30
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05~12:50 K-POP non [45]	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山 [23]				12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM チェック+30 GoTo [55]	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [50]						12:10~12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智理 [23]				12:15~13:00 アクア	11:30~12:15 THE TRIP 横山 [23]	11:30~12:15 アクア GON [43]				12:00
12:30																									12:30
13:00	13:20~14:05 ZUMBA SHO [55]	13:15~14:00 ダンス コーディネーション 佐久間好美 [50]	13:10~13:40 LES MILLS RPM				13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智理 [50]							13:15~14:00 ZUMBA GON [55]	13:30~14:15 ホットヨガ 骨盤調整 熊野恵子 [50]					13:30~14:15 スリムフロ-ヨガ mito [50]	13:30~14:15 アクア				13:00
13:30																									13:30
14:00	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美 [55]	14:30~15:15 リラックスヨガ ~ゴコロとカラダを 癒える~ haru [50]	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP				14:25~15:10 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO [50]							14:20~15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]	14:15~15:00 LES MILLS THE TRIP BANMBA [23]					14:00~14:45 Ballotone ソールジャンゼシス MIHO [45]	13:45~14:30 テクニカルスイム 永井涼子 [20]				14:00
14:30																									14:30
15:00	15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美 [55]																								15:00
15:30																									15:30
16:00			15:45~16:15 LES MILLS SPIN																						16:00
16:30																									16:30
17:00			16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP																						17:00
17:30	17:00~18:30 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使いください。																								17:30
18:00																									18:00
18:30			18:10~18:40 LES MILLS SPIN																						18:30
19:00	19:00~19:45 CORE チェック+30 渡邊久子 [50]	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	19:15~20:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]				19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]						19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智理 [55]	19:20~20:05 エアロビクス コンボ1 NAKATA [45]					19:00~19:45 ZUMBA GON [55]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小智理 [23]				19:00
19:30																									19:30
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK alka [45]	20:20~20:40 LES MILLS RPM				20:10~20:55 LaBound. alka [45]	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mito [50]						20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]				19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]	19:55~20:25 LES MILLS RPM				20:00
20:30																									20:30
21:00	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:10~21:55 LES MILLS THE TRIP				21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]	20:50~22:00 フリータイム (ホットウォー) ストレッチなどにお使いください。							21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]	21:20~21:50 LES MILLS RPM					20:40~21:25 LES MILLS THE TRIP				21:00
21:30																									21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00																									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)

2026年4月～ (2026.3.6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	きつすずたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きつすずたじお
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 LES MILLS RPM						8:30~9:00 LES MILLS RPM			
9:00				9:00~12:45 TWS スイミング スクール						9:00~12:15 TWS スイミング スクール		
9:30		9:30~11:00 フリータイム (ホット) ストレッチなど お楽しみください	9:25~10:10 LES MILLS THE TRIP				NEW 10:00~10:45 エアロビクス コンボ1 池端 [56]	9:30~10:15 ホットヨガ ミドル くみこ [50]	時間変更 10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]			
10:00	10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA [56]											
10:30	NEW 11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA [50]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [50]	11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP 神田 [23]				NEW 11:10~11:40 L.ABOUND 池端 [45]	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]	11:10~11:40 LES MILLS THE TRIP			
11:00					11:10~11:40 マンツーマン サポート						11:10~11:40 マンツーマン サポート	
11:30	時間変更 12:15~13:00 LES MILLS DANCE GoTo [56]	12:25~13:10 ホットヨガピグナー ～身体のめがけ～ くみこ [50]	12:15~12:45 LES MILLS RPM				NEW 12:15~12:45 CORE 永井涼子 [50]	11:45~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 熊野恵子 [50]	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP			
12:00							NEW 13:10~13:55 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子 [32]	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 熊野恵子 [50]				
12:30	12:15~13:00 LES MILLS BODYJAM 熊野小智 [55]						時間変更 14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	12:45~13:30 アクア				
13:00				12:45~13:30 アクア			NEW 13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]					
13:30	13:20~13:35 テック15分 [56]	時間変更 今日のレッスンで行 う動きを解説し練習 します*	13:20~14:05 LES MILLS THE TRIP		13:10~13:40 マンツーマン サポート		13:10~13:40 アクア				13:10~13:40 マンツーマン サポート	
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYJAM 熊野小智 [55]						時間変更 14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	13:55~14:25 アクアHIT				
14:30	NEW 15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 熊野小智 [55]	15:05~15:50 ヒップホップ ～90'sの音楽に のせて～ 箱根 [45]	14:45~15:15 LES MILLS SPRINT				NEW 15:20~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	13:55~14:25 アクアHIT				
15:00				14:30~16:30 TWS スイミング スクール			NEW 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	14:30~15:00 ストレッチ& ストレッチボール 永井涼子 [15]	時間変更 15:10~15:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]			
15:30	時間変更 16:15~17:00 L.ABOUND BAMBA [45]	16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール alka [15]	16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP									
16:00												
16:30	NEW 17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	18:00~18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA [50]										
17:00												
17:30												
18:00												
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 ⇒ 緑シール
 - 定員32名 ⇒ 黒シール
 - 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

※バイクに貼ってある番号札をご確認ください。

プール定員について

- ・アクア・アクアHIT 43名
- ・水中ウォーキング 20名
- ・スイムテクニカルレッスン 20名

アクア・テクニカルスイム(無料スイムレッスン)はWEB予約必須、月曜の水中ウォーキング、月曜夜アクアは予約無しでもご参加可能です。

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

📦 備品を使用します。

🖤 有料プログラムです。

スタジオ・プールレッスン参加予約のご案内

- ◆ レッスンのご予約はジェクサー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。
 - ◆ ご予約は該当レッスン終了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30日分は9月2日以降、各レッスン終了の約10分後～順次予約可能となります。
 - ◆ **事前・直前に関わらず、基本的にはレッスン参加の際のご予約必須です!**
(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)
- 【なお下記のレッスンは予約不要(ジム・スパ会員様も参加OK)でご参加いただけます】**
- ・月曜 10:30~11:00 水中ウォーキング
 - ・月曜日 19:15~19:45 アクア
- ◆ 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(直前予約)です。
 - * 直前予約の予約操作に限り、プールでの携帯電話使用を可と致します。その際は壁側に向けて操作を行っていただき、プール側に携帯電話を向けないようにご協力をお願いします。

スタジオ・プールレッスンご参加の際のルールについて

- ◆ 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。
 - ◆ スタジオへの入退出、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)**。有料のレンタルタオルのご用意もご用意いたします。
 - ◆ 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。
- * プールレッスンについて ***
- ◆ アクア・水中ウォーキングは26名以上で3コース・25名以下は2コース、5名以下は1コースを使用しておこないます。
 - ◆ テクニカルは10名以上で2コース・9名以下は1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⇒10分前
ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前

*** 新規ご入会の方限定 ***
マンツーマンサポート【定員1名】⇒ 30分のセッションを2ヶ月間・月4回指導いたします。

*** どなたでもご利用頂けます ***
サポトレ【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。

* 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