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～水)　2026年11月～　（2026.10.21更新）

月曜日

スタジオ A
- 10:00～10:45 フラダンス 大平紀子【55】
- 11:05～11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】
- 12:10～12:55 LesMILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】
- 13:20～14:05 ZUMBA SHO【55】
- 14:25～14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】
- 15:05～15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】
- 19:00～19:45 CORE テック+30 遠藤久子【50】
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYPUMP 大塚歩【50】
- 21:20～22:05 LesMILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】

スタジオ B
- 9:30～10:30 フリータイム（常温） ストレッチなどにお使いください。
- 11:00～11:45 パワーヨガ mito【35】
- 12:05～12:50 K-POP non【35】
- 13:15～14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美【35】
- 14:30～15:15 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【35】
- 17:00～18:30 フリータイム（常温） ストレッチなどにお使いください。
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYBALANCE 大塚歩【35】
- 20:10～20:55 LesMILLS BODYATTACK KUMAKURA【35】

スタジオ CHAIN
- 7:30～8:00 LesMILLS RPM
- 8:50～9:35 LesMILLS THE TRIP
- 10:20～10:50 LesMILLS RPM
- 12:00～12:45 LesMILLS THE TRIP 横山【23】
- 13:10～13:40 LesMILLS RPM
- 14:10～14:55 LesMILLS THE TRIP
- 15:45～16:15 LesMILLS Sprint
- 16:45～17:30 LesMILLS THE TRIP
- 18:10～18:40 LesMILLS Sprint
- NEW 19:15～20:00 LesMILLS THE TRIP
- 20:20～20:50 LesMILLS RPM
- 21:10～21:55 LesMILLS THE TRIP

プール
- 10:45～11:15 水中ウォーキング 永井涼子【20】
- 11:25～11:55 スイムスタート 永井涼子【20】
- 13:30～14:15 アクア 佐藤美和子【43】
- TWS 成人スイム 16:00～17:00（1コース使用）
- 19:15～19:45 アクア ～ダイエット～ 米澤彰康【43】

ジム
- 11:10～11:30 マンツーマンサポート
- 11:35～11:55 マンツーマンサポート
- 13:10～13:30 マンツーマンサポート
- 13:35～13:55 マンツーマンサポート
- 19:10～19:30 マンツーマンサポート
- 19:35～19:55 マンツーマンサポート
- 20:10～20:30 マンツーマンサポート
- 20:35～20:55 マンツーマンサポート

11Fスタジオ
- 13:25～14:10 ダンススクール 保育園限定
- 19:20～19:50 マンツーマンサポート（BODYATTACK）

火曜日

スタジオ A
- 10:00～10:45 エアロビクスミドル 大塚歩【55】
- 11:05～11:50 LesMILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】
- 12:10～12:55 LesMILLS BODYJAM テック+30 GoTo【55】
- 13:15～14:00 LesMILLS BODYPUMP 貝沼小智里【50】
- 14:25～15:10 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO【50】
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】
- 20:10～20:55 Ubound aika【45】
- 21:15～22:00 LesMILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】

スタジオ B
- 9:45～10:30 ホットヨガ ミドル 渡邉礼子【35】
- 11:00～11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】
- 12:15～13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【35】
- 18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito【35】
- 19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika【35】
- 20:50～22:00 フリータイム（ホット～ウォーム） ストレッチなどにお使いください。

スタジオ CHAIN
- 7:30～8:15 LesMILLS THE TRIP
- 8:55～9:40 LesMILLS THE TRIP
- 10:40～11:10 LesMILLS Sprint
- 11:55～12:40 LesMILLS THE TRIP
- 13:10～13:40 LesMILLS RPM
- 14:15～15:00 LesMILLS THE TRIP BANMBA【23】
- 16:00～16:45 LesMILLS THE TRIP
- 17:50～18:20 LesMILLS RPM
- 19:40～20:00 マンツーマンサポート（THETRIP）
- 20:15～21:00 LesMILLS THE TRIP 貝沼小智里【23】
- 21:30～22:00 LesMILLS RPM

プール
- 10:40～11:10 水中ウォーキング BAMBA【20】
- 11:20～11:50 アクアHIIT BAMBA【43】
- 12:15～13:15（1コース使用）
- 13:30～14:15 アクア 村川由希【43】
- 14:30～15:00 テクニカルスイム 永井涼子【20】
- TWS スイミングスクール 15:45～16:45（3コース使用） 16:45～17:45（3コース使用）
- 20:00～20:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康【43】

ジム
- TWS 成人スイム
- 11:10～11:30 マンツーマンサポート
- 11:35～11:55 マンツーマンサポート
- 13:10～13:30 マンツーマンサポート
- 13:35～13:55 マンツーマンサポート
- 19:10～19:30 マンツーマンサポート
- 19:35～19:55 マンツーマンサポート
- 20:10～20:30 マンツーマンサポート
- 20:35～20:55 マンツーマンサポート

奇数週
バタフライベーシック
偶数週
キックベーシック
10B：バタフライキック
24B: 背泳ぎキック

11Fスタジオ
- 12:30～13:00 マンツーマンサポート（BODYPUMP）

水曜日

スタジオ A
- 10:00～10:45 J-POP non【55】
- 11:05～11:50 LesMILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】
- 12:10～12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美【55】
- 13:15～14:00 ZUMBA GON【55】
- 14:20～15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子【55】
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 成海【55】
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYPUMP 淳悟【50】

スタジオ B
- 7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito【35】
- 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。
- 11:00～11:45 ホットヨガミドル mika【35】
- 13:30～14:15 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】
- 18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika【35】
- 19:20～20:05 エアロビクス コンボⅠ NAKATA【35】
- 20:30～21:00 ストレッチ& ストレッチポール 成海【15】

スタジオ CHAIN
- 7:30～8:00 LesMILLS RPM
- 9:10～9:40 LesMILLS RPM
- 10:10～10:55 LesMILLS THE TRIP
- 12:15～13:00 LesMILLS THE TRIP 貝沼小智里【23】
- 14:20～14:50 LesMILLS RPM
- 15:15～16:00 LesMILLS THE TRIP
- 17:00～17:30 LesMILLS Sprint
- 18:20～19:05 LesMILLS THE TRIP
- 20:15～21:00 LesMILLS THE TRIP 伊藤【23】
- 21:20～21:50 LesMILLS RPM

プール
- NEW 11:15～11:45 テクニカルスイム 新保【20】
- 12:15～13:00 アクア 桑野恵子【43】
- TWS スイミングスクール 13:30～14:30（1コース使用） 14:30～15:30（1コース使用） 15:30～16:30（3コース使用） 16:30～17:30（4コース使用） 17:30～18:30（3コース使用）
- TWS 成人スイム 19:30～20:30（1コース使用）

奇数週
クロールプレス
偶数週
背泳ぎベーシック

ジム
- 11:10～11:30 マンツーマンサポート
- 11:35～11:55 マンツーマンサポート
- 13:10～13:30 マンツーマンサポート
- 13:35～13:55 マンツーマンサポート
- 16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け
- 17:00～17:45 ヒップホップ入門 小学生以上
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート（BODYCOMBAT）
- 19:10～19:30 マンツーマンサポート
- 19:30～20:00 マンツーマンサポート（BODYPUMP）
- 19:35～19:55 マンツーマンサポート
- 20:10～20:30 マンツーマンサポート
- 20:35～20:55 マンツーマンサポート

11Fスタジオ

・TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！
・使用コース数は最大数を表示しており、状況により少なくなる場合もございます。

プログラム代行情報の詳細はこちら！

＊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。

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(木～日)　2026年11月～（2026.10.21更新）

木曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	11Fスタジオ
7:30～8:15 リラックスヨガ くみこ【50】					
10:15～11:00 リラックスヨガ モコ【50】	10:20～11:05 シーズナル フローヨガ 永井涼子【35】	9:00～9:30 LesMills RPM	TWS スイミングスクール		
11:25～12:10 LesMills DANCE GoTo【55】	11:35～12:20 スリムフローヨガ mito【35】	10:00～10:45 LesMills THE TRIP	10:00～11:00 ベビークラス （2コース使用） TWS		
12:35～13:20 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小曽里【55】	12:50～13:35 初級ピラティス MIHO【35】	11:30～12:15 LesMills THE TRIP 横山【23】	11:30～12:15 アクア GON【43】	11:10～11:30 マンツーマンサポート 11:35～11:55 マンツーマンサポート	
13:45～14:30 LesMills BODYPUMP 吉谷亮平【50】	14:00～14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO【35】	12:40～13:10 LesMills RPM	12:30～13:30 （1コース使用） TWS	TWS成人スイム 13:10～13:30 マンツーマンサポート	
14:50～15:35 LesMills BODYATTACK 吉谷亮平【55】		13:45～14:30 LesMills THE TRIP	13:45～14:15 テクニカルスイム 永井涼子【20】	13:35～13:55 マンツーマンサポート	
NEW 18:10～18:40 LesMills BODYPUMP KUMAKURA【50】	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ【35】	15:00～15:30 LesMills sprint	14:30～15:30 （1コース使用） TWS	TWS スイミングスクール	
19:00～19:45 ZUMBA FITNESS GON【55】	19:45～20:30 ホットヨガ ミドル 渡邉礼子【35】	16:00～16:45 LesMills THE TRIP	15:30～16:30 （1コース使用） TWS		
20:05～20:50 LesMills BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	20:50～21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邉礼子【35】	17:15～17:45 LesMills RPM	16:30～17:30 （4コース使用） TWS		
21:15～22:00 LesMills BODYJAM 仁木佐知子【55】		18:50～19:35 LesMills THE TRIP 貝沼小曽里【23】	17:30～18:30 （3コース使用） TWS		
		19:55～20:25 LesMills RPM	18:50～19:20 テクニカルスイム 永井涼子【20】	19:10～19:30 マンツーマンサポート	
		20:40～21:25 LesMills THE TRIP	19:30～20:00 スイムディスタンス 新保【15】	19:35～19:55 マンツーマンサポート 20:10～20:30 マンツーマンサポート	
			NEW ・定員変更 ・12名以上で 3コース 使用します。	20:35～20:55 マンツーマンサポート	

奇数週
クロール
ベーシック
偶数週
平泳ぎ
ベーシック

クロールベーシック

土曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	11Fスタジオ
10:00～10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】	8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃぼ【35】	8:30～9:00 LesMills RPM	TWS スイミングスクール		
11:05～11:50 LesMills BODYPUMP 凉悟【50】	9:30～11:00 フリータイム （ホット） ストレッチなどに お使いください。	9:25～10:10 LesMills THE TRIP	9:00～10:00 （3コース使用） TWS		
12:15～13:00 LesMills DANCE GoTo【55】	11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【35】	11:00～11:45 LesMills THE TRIP 神田【23】	10:00～11:00 （3コース使用） TWS		
13:20～13:35 LesMills BODYJAM テック15分【55】	12:25～13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【35】	12:15～12:45 LesMills RPM	11:00～12:30 ベビークラス ジュニアクラス （2コース使用） TWS	11:10～11:30 マンツーマンサポート 11:35～11:55 マンツーマンサポート	
13:45～14:30 LesMills BODYJAM 貝沼小曽里【55】		13:20～14:05 LesMills THE TRIP	12:45～13:30 アクア 山崎朋美【43】	13:10～13:30 マンツーマンサポート 13:35～13:55 マンツーマンサポート	
15:00～15:45 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小曽里【55】	15:05～15:50 ヒップホップ ～90's の音楽に のせて～ 栖原【35】	14:45～15:15 LesMills sprint	TWS スイミングスクール 14:30～15:30 （3コース使用） TWS	15:10～15:30 マンツーマンサポート 15:35～15:55 マンツーマンサポート	14:15～14:45 マンツーマンサポート （BODYCOMBAT）
16:15～17:00 Balance BAMBA【45】	NEW 16:30～17:00 ストレッチ& ストレッチポール 薄倍【15】	16:00～16:45 LesMills THE TRIP	15:30～16:30 （3コース使用） TWS	17:10～17:30 マンツーマンサポート 17:35～17:55 マンツーマンサポート	16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け
17:30～18:15 LesMills BODYPUMP 吉谷亮平【50】	18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【35】	17:30～18:00 LesMills RPM			17:00～18:00 K-POPクラス 小学生以上
		18:55～19:25 LesMills sprint			
		19:45～20:30 LesMills THE TRIP			

今日のレッスンで行う動きを解説し練習します☆

日曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	11Fスタジオ
		8:30～9:00 LesMills RPM	TWS スイミングスクール		
10:00～10:45 エアロビクス ライト 池崎【55】	9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【35】	10:00～10:45 LesMills THE TRIP 伊藤【23】	9:00～10:00 （3コース使用） TWS		10:00～10:45 ダンス・ちびっこガールズ 幼児・低学年向け
11:10～11:40 Balance 池崎【45】	10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【35】	11:10～11:40 LesMills sprint	10:00～11:00 （3コース使用） TWS	11:10～11:30 マンツーマンサポート 11:35～11:55 マンツーマンサポート	11:00～12:00 K-POPクラス 小学生以上
12:15～12:45 CORE 永井涼子【50】	11:45～12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】	12:00～12:45 LesMills THE TRIP	11:00～12:30 （3コース使用） TWS		
13:10～13:55 ステップスタート&ストレッチ 佐藤美和子【25】	13:20～14:05 LesMills BODYBALANCE 永井涼子【35】	13:10～13:40 LesMills RPM	13:00～13:45 アクア 桑野恵子【43】	13:10～13:30 マンツーマンサポート 13:35～13:55 マンツーマンサポート	
14:15～15:00 LesMills BODYJAM GoTo【55】	14:30～15:00 ストレッチ& ストレッチポール 永井涼子【15】	15:10～15:55 LesMills THE TRIP BAMBA【23】	13:55～14:25 アクアHIIT BAMBA【43】	15:10～15:30 マンツーマンサポート 15:35～15:55 マンツーマンサポート	
15:20～16:05 LesMills BODYATTACK 吉谷亮平【55】	15:20～16:05 ZUMBA FITNESS いずみだ【35】	16:30～17:15 LesMills THE TRIP		17:10～17:30 マンツーマンサポート 17:35～17:55 マンツーマンサポート	
16:30～17:15 LesMills BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		17:45～18:15 LesMills RPM			
		18:45～19:30 LesMills THE TRIP			
		19:50～20:20 LesMills sprint			

・TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！
・使用コース数は最大数を表示しており、状況により少なくなる場合もございます。

プログラム代行情報の詳細はこちら！

※プログラム名称は効果を保証するものではございません。