

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)

2025年5月～ (2025.3.29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 ホットヨガ ビギナー mito [50]	7:30～8:00 RPM			7:30～8:15 リラックスヨガ Sakura [50]					7:30
8:00																					8:00
8:30																					8:30
9:00			8:50～9:35 THE TRIP					8:55～9:40 THE TRIP				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 RPM					9:00～9:30 RPM			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。																			9:30
10:00	10:00～10:45 フラダンス 大平紀子 [55]		10:20～10:50 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]		予約不要		10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 THE TRIP			10:15～11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [50]	10:20～11:05 シーズナル フロアヨガ 永井涼子 [50]	10:00～10:45 THE TRIP	10:00～10:45 ベビースイミング		10:00
10:30								10:40～11:10 sprint		10:30～11:00 水中ウォーキング											10:30
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]				11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00～11:45 ホットヨガ ビギナー Sakura [50]			11:10～11:40 水中ウォーキング わたべなみ [25]		11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]	11:00～11:45 ホットヨガミドル mika [50]		11:00～11:45 アクア 桑野恵子 [43]			11:15～12:00 THE TRIP		11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30					11:10～11:40 グルトレ																11:30
12:00								11:55～12:40 THE TRIP													12:00
12:30	12:10～12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	12:05～12:50 K-POP non [45]	12:15～13:00 THE TRIP BAMBA [23]			12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30 GoTo [55]	12:15～13:00 ホットヨガ ミドル Sakura [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 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [50]	12:10～12:55 THE TRIP 貝沼小智里 [23]							12:30
13:00																					13:00
13:30	13:20～14:05 ZUMBA NAKATA [55]	13:15～14:00 バランスコーディ ネーション 佐久間好美 [50]				13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]		13:10～13:40 RPM		13:30～14:15 アクア 村川由希 [43]		13:15～14:00 ZUMBA SHO [55]			13:15～13:45 テクニカルスイム スタッフ [20]	13:10～13:40 グルトレ					13:30
14:00			14:10～14:55 THE TRIP																		14:00
14:30	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 ～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]	14:30～15:15 ホットヨガ ～癒えて癒える 骨盤調整～ haru [50]			14:30～15:00 テクニカルスイム スタッフ [20]		14:20～15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]	14:15～15:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [50]	14:20～14:50 RPM				13:45～14:30 THE TRIP		14:30～15:00 テクニカルスイム	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 sprint																		16:00
16:30								16:00～16:45 THE TRIP		15:45～16:45 ジュニアスイミング											16:30
17:00																					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。	16:45～17:30 THE TRIP																		17:30
18:00																					18:00
18:30			18:10～18:40 sprint				18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]	17:50～18:20 RPM													18:30
19:00	19:00～19:45 CORE テック+30 遠藤久子 [50]	19:00～19:45 ヨガリフレッシュ alka [50]				19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]		19:00～19:30 sprint				18:50～19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]		18:20～19:05 THE TRIP	18:45～19:15 アクアコロ BAMBA [43]		18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [50]	18:50～19:35 THE TRIP 貝沼小智里 [23]		19:10～19:40 グルトレ	19:00
19:30																					19:30
20:00	20:10～20:55 LES MILLS DANCE 大塚歩 [55]	20:15～21:00 リラックスヨガ にゃほ [50]	19:55～20:40 THE TRIP わたべなみ [23]			20:10～20:55 LES MILLS BODYBALANCE alka [45]	19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [50]	20:15～21:00 THE TRIP 貝沼小智里 [23]	20:00～20:45 ボディメイクアクア 米澤彰康 [43]	20:10～20:40 グルトレ	20:05～20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩 [55]	20:15～21:00 LES MILLS BODYJAM GoTo [45]		20:00～20:45 THE TRIP 伊藤 [23]				19:55～20:25 RPM	成人スイム	20:10～20:40 グルトレ	20:00
20:30																					20:30
21:00																					21:00
21:30	21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:15～21:45 RPM			21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	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。														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) 2025年5月～ (2025.3.29更新)

	土曜日					日曜日					
	スタジオ A		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	週替わり 担当者 3日 大塚歩 10日 大塚歩 17日 NAKATA 24日 NAKATA 31日 NAKATA										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			8:30
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00		9:00
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		9:30
10:00		10:00~10:45 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		10:00
10:30	エアロビクスミドル 担当週替わり【55】			ジュニアスイミング		10:30~11:15 エアロビクスコンボI NAKATA【55】	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		10:30
11:00									11:00~12:00		11:00
11:30	11:05~11:50 CORE チェック+30 永井涼子【50】	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	11:00~11:45 THE TRIP 神田【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	11:30
12:00	予約不要			ベビースイミング		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】	11:50~12:35 ホットヨガ リフレッシュ BAMBA【50】	11:55~12:40 THE TRIP 伊藤【23】	11:30~12:15		12:00
12:30	12:15~12:45 自重基礎トレーニング	12:25~13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【50】	12:15~12:45 RPM			12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】		13:00~13:30 RPM	13:00~13:45	13:10~13:40 グルトレ	12:30
13:00	13:15~13:30 チェック15分【55】	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 THE TRIP	12:45~13:30 アクア 山崎亜美【43】	13:10~13:40 グルトレ		13:45~14:30 リラックスヨガ Michiko【50】	14:00~14:45 THE TRIP BAMBA【23】			13:00
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYJAM 貝沼小智里【55】	13:50~14:35 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】				14:00~14:45 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子【32】					13:30
14:00	14:50~15:05 チェック15分【32】	15:05~15:50 sprint	14:45~15:15 ジュニアスイミング	14:30~15:30	15:10~15:40 グルトレ	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】	15:00~15:45 ZUMBA いずみだ【45】	15:10~15:40 sprint		15:10~15:40 グルトレ	14:00
15:00	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】	16:00~16:45 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング			16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】		16:30~17:15 THE TRIP			15:00
15:30		16:20~17:05 DANCE GoTo【45】									15:30
16:00	16:45~17:30 LaBound. aika【45】				17:10~17:40 グルトレ						16:00
16:30		17:30~18:00 RPM									16:30
17:00		17:45~18:30 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】									17:00
17:30			19:00~19:45 THE TRIP								17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00	★ BODYCOMBAT テック ★ 初心者の方向け！ BODYCOMBATの基本動作 を確認・練習します。 BODYCOMBATに是非 チャレンジしてみませんか？										19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											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
- ※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・アクアコリオ 43名
 - 水中ウォーキング 25名
 - テクニカルレッスン(スイムレッスン) 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・火曜の水中ウォーキング、月曜夜アクア・水曜夜のアクアコリオ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・火曜⇒10:30～11:00 水中ウォーキング
- ・月曜 19:15～19:45 アクア
- ・水曜 18:45～19:15 アクアコリオ
- ・土曜 12:15～12:45 自重基礎トレーニング

- ◆ 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いたします。

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・ミットシェイプ・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

グルトレ【定員3名】⇒ 30分でおお客様の目的に合わせ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。

* 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