

シェクサー・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7月~ (2026.6.18更新)

	月曜日						火曜日						水曜日						
	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	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	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			7:30~8:00 RPM						7:30~8:15 THE TRIP					7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito [35]	7:30~8:00 RPM				
8:00																			
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				
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常盤) 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 [35]				10:00~10:45 J-POP non [55]		10:10~10:55 THE TRIP				10:00~10:50 TWS スイミングスクール (1コース使用)
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 [35]		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]	11:10~11:40 マンツーマン サポート			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 [35]	10:40~11:10 SPRINT	10:40~11:10 水中ウォーキング	11:10~11:40 マンツーマン サポート	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:00~11:45 ホットヨガミドル mika [35]		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		
11:30																			
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05~12:50 K-POP non [35]	12:00~12:45 THE TRIP 横山 [23]					12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP 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 [35]	11:55~12:40 THE TRIP	12:15~13:15 TWS 成人スイム (1コース使用)		12:10~12:55 太極拳 タイチダンス 野口真奈美 [55]		12:15~13:00 THE TRIP 貝沼小智里 [23]	12:15~13:00 アクア 桑野恵子 [43]			11:10~11:40 マンツーマン サポート
12:30																			
13:00	13:20~14:05 ZUMBA SHO [55]	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美 [35]	13:10~13:40 RPM	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子 [43]	13:10~13:40 マンツーマン サポート		13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]			13:10~13:40 RPM	13:10~13:40 マンツーマン サポート		13:15~14:00 ZUMBA GON [55]	13:30~14:15 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [35]		13:30~14:30 TWS スイミングスクール (1コース使用)	13:10~13:40 マンツーマン サポート		
13:30																			
14:00	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]	14:30~15:15 リラクゼーション ヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru [35]	14:10~14:55 THE TRIP				14:25~15:10 リラクゼーション ヨガ ~癒しの時間~ AYANO [50]			14:15~15:00 THE TRIP BANMBA [23]	14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子 [20]		14:20~15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]		14:20~14:50 RPM	14:30~15:30 TWS スイミングスクール (1コース使用)			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00		17:00~18:30 フリータイム (常盤) ストレッチなどにお 使いください。																	
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00~19:45 CORE テック+30 遠藤久子 [50]	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [35]	19:15~20:00 THE TRIP BAMBA [23]	19:15~19:45 アクア ~ダイエット~ 米澤彰彦 [43]	19:10~19:40 マンツーマン サポート		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [35]		19:00~19:30 SPRINT		19:10~19:40 マンツーマン サポート	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里 [55]	19:20~20:05 エアロビクス コンボ1 NAKATA [35]		19:30~20:30 TWS 成人スイム (1コース使用)	19:10~19:40 マンツーマン サポート		
19:30																			
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK alka [35]	20:20~20:50 RPM		20:10~20:40 マンツーマン サポート		20:10~20:55 BOUND alka [45]	20:50~22:00 フリータイム (ホット~フォーム) ストレッチなどにお 使いください。		20:15~21:00 THE TRIP 貝沼小智里 [23]	20:00~20:45 アクア ~ボディメイク~ 米澤彰彦 [43]	20:10~20:40 マンツーマン サポート	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]		20:15~21:00 THE TRIP 伊藤 [23]				20:10~20:40 マンツーマン サポート
20:30																			
21:00	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:10~21:55 THE TRIP																
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

7月1日・8日・15日開催

奇数週
クロール
プス
偶数週
背泳ぎ
ベージュ

奇数週
バタフライベージュ
偶数週
キックベージュ
14日: 休演
28日: 背泳ぎキック



• 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7月～(2026.6.18更新)

	木曜日					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	11Fスタジオ	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	7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ [50]																
8:30																	
9:00			9:00~9:30 RPM														
9:30				TWS スイミングスクール													
10:00																	
10:30	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]	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~11:00 ベビークラス (2コース使用)		10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA [55]	9:30~11:00 フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。	9:25~10:10 THE TRIP	(3コース使用)			10:00~10:45 エアロビクス コンボ1 池嶋 [55]	9:30~10:15 ホットヨガ ミドル くみこ [35]	10:00~10:45 THE TRIP 伊藤 [23]	10:00~11:00 (3コース使用)		
11:00																	
11:30	11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフローヨガ mito [35]	11:30~12:15 THE TRIP 横山 [23]	11:30~12:15 アクア GON [43]		11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA [50]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [35]	11:00~11:45 THE TRIP 神田 [23]	11:00~12:30 ベビークラス ジュニアクラス (2コース使用)		11:10~11:40 マンツーマン サポート	11:10~11:40 LBOUNDS 池嶋 [45]	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [35]	11:10~11:40 THE TRIP Sprint	11:00~12:30 (3コース使用)		11:10~11:40 マンツーマン サポート
12:00																	
12:30	12:35~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里 [55]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [35]	12:40~13:10 RPM	12:30~13:30 (1コース使用)	TWS成人スイム	12:15~13:00 LES MILLS DANCE GoTo [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 RPM				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 THE TRIP			
13:00																	
13:30																	
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [35]	13:45~14:30 THE TRIP	13:45~14:15 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	奇数週 クロール パージック	13:20~13:35 LES MILLS BODYJAM テック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				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 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [35]	13:10~13:40 RPM	13:00~13:45 アクア 桑野恵子 [43]	13:10~13:40 マンツーマン サポート	
14:30																	
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]																
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:00~19:45 ZUMBA FINEST GON [55]	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [35]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小曾里 [23]			16:15~17:00 LBOUNDS BAMBA [45]	16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール aka [15]	16:00~16:45 THE TRIP				16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	15:20~16:05 ZUMBA いずみだ [35]	15:10~15:55 THE TRIP BAMBA [23]			
20:00																	
20:30	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [35]	19:55~20:25 RPM														
21:00																	
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]	20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [35]	20:40~21:25 THE TRIP														
22:00																	
22:30																	
23:00																	



・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ありません。