

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7月~ (2026.5.28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				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 お使いください。	9:10~9:40 RPM				9:00
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常盤) ストレッチなど 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]																		10:00
10:30			10:20~10:50 RPM																10:30
11:00				10:45~11:15 水中ウォーキング 永井涼子 [20]															11:00
11:30	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]		11:25~11:55 スイムスタート 永井涼子 [20]															11:30
12:00																			12:00
12:30	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]																12:30
13:00																			13:00
13:30	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]															13:30
14:00																			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 リラクゼーション ヨガ 整える haru [35]	14:10~14:55 THE TRIP																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																			16:30
17:00			16:45~17:30 THE TRIP																17:00
17:30		17:00~18:30 フリータイム (常盤) ストレッチなど お使いください。																	17:30
18:00			18:10~18:40 Sprint																18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	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]															19:30
20:00																			20:00
20:30	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																20:30
21:00																			21:00
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:10~21:55 THE TRIP																21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

奇数週
パタフライバースィック
偶数週
キックバースィック
14日:パタフライキック
28日:背泳ぎキック

奇数週
クロール
プレス
偶数週
背泳ぎ
バースィック



• 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(木～日) 2026年7月～(2026.5.28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]																	7:30
8:00																		8:00
8:30																		8:30
9:00			9:00~9:30 RPM															9:00
9:30				TWS スイミングスクール														9:30
10:00																		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]	8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [35]	8:30~9:00 RPM	TWS スイミングスクール			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 TWS			10:30
11:00																		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]	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 THE TRIP	(3コース使用)			11:10~11:40 LBOUNO 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 伊藤 [23]	11:00~12:30 TWS		11:10~11:40 マンツーマン サポート	11:30
12:00																		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 TWS成人スイム (1コース使用)		12:15~13:00 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:00~11:45 THE TRIP 神田 [23]	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	12:00~12:30 TWS			12:30
13:00																		13:00
13:30																		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 貝沼小曾里 [55]	12:25~13:10 ホットヨガピギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ [35]	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		14:00
14:30																		14:30
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		15:00~15:30 SPRINT	15:30~16:30 TWS (1コース使用)		15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里 [55]	14:45~15:15 SPRINT	14:30~15:30 TWS スイミングスクール (3コース使用)				14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	14:30~15:00 ストレッチ& ストレッチボール 永井涼子 [15]	15:10~15:55 THE TRIP BAMBA [23]	13:55~14:25 アクアHIIT BAMBA [43]			15:00
15:30																		15:30
16:00																		16:00
16:30																		16:30
17:00																		17:00
17:30																		17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00		18:30~19:15 ホットヨガ ピギナー くみこ [35]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小曾里 [23]			17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	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]	17:45~18:15 RPM	17:30~18:00 RPM	17:10~17:40 マンツーマン サポート			18:00
19:30	19:00~19:45 ZUMBA FINEST GON [55]																	19:30
20:00																		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															20:30
21:00																		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															21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		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。