

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10月～
 (2026.8.29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) ストレッチなどにお 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 (常溫) 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 [35]	10:40～11:10 THE TRIP	10:40～11:10 水中ウォーキング			10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 THE TRIP			10:00
10:30																	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	BAMBA [20] 11:20～11:50 アクアHIT	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 スタッフ [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 [35]	12:00～12:45 THE TRIP 横山 [23]			12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM テック+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 (1コース使用)	TWS 成人スイム	12:30～13:00 マンツーマンサポート (BODYPUMP)	12:10～12:55 太極舞 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15～13:00 THE TRIP 貝沼小曾里 [23]	12:15～13:00 アクア 桑野恵子 [43]	12:15～13:00 クロールプレス 担当：新保 陽政 背泳ぎベーシック 担当：NAKATA		12:00
12:30																	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	13:10～13:40 マンツーマン サポート	13:25～14:10 ダンススクール 保育器限定	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里 [50]		13:10～13:40 RPM	13:30～14:15 アクア 村川由希 [43]	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]	TWS スイミングスクール 13:30～14:30 (1コース使用)	13:10～13:40 マンツーマン サポート		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] 15:05～15:50 24式太極拳 野口真奈美 [55]	14:30～15:15 リラククスヨガ ～ココロとカラダを 整える～ haru [35]	14:10～14:55 THE TRIP			14:25～15:10 リラックスヨガ ～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 (1コース使用)		14:00
14:30																	14:30
15:00																	15:00
15:30																	15:30
16:00		15:45～16:15 sprint	TWS 成人スイム 16:00～17:00 (1コース使用)					16:00～16:45 THE TRIP	15:45～16:45 (3コース使用)				15:15～16:00 THE TRIP	15:30～16:30 (3コース使用)		16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け	16:00
16:30																	16:30
17:00	17:00～18:30 フリータイム (常溫) ストレッチなどにお 使いください。	16:45～17:30 THE TRIP												17:00～17:30 sprint	16:30～17:30 (4コース使用)	17:00～17:45 ヒップホップ入門 小学生以上	17:00
17:30																	17:30
18:00		18:10～18:40 sprint					18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [35]	17:50～18:20 RPM				18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika [35]	18:20～19:05 THE TRIP			18:15～18:45 マンツーマンサポート (BODYCOMBAT)	18:00
18:30																	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]	19:10～19:40 マンツーマン サポート	19:20～19:50 マンツーマンサポート (BODYATTACK)	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]	19:40～20:00 マンツーマンサポート (THE TRIP)	20:00～20:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康 [43]	19:10～19:40 マンツーマン サポート		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 成海 [55]	19:20～20:05 エアロビクス コンボ1 NAKATA [35]	TWS 成人スイム 19:30～20:30 (1コース使用)	19:10～19:40 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)	19:00
19:30																	19:30
20:00	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK KUMAKURA [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 aika [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 貝沼小曾里 [23]		20:10～20:40 マンツーマン サポート		20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 澤悟 [50]	20:30～21:00 ストレッチ& ストレッチボール 成海 [15]	20:15～21:00 THE TRIP 伊藤 [23]		20:10～20:40 マンツーマン サポート	20:00
20:30																	20:30
21:00	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:10～21:55 THE TRIP			21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:30～22:00 RPM						21:20～21:50 RPM			21:00
21:30																	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がございます。



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10月～(2026.8.29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	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 7:30～8:15 リラックスヨガ くみこ【50】																	7:30
							8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【35】	8:30～9:00 LES MILLS RPM	TWS スイミングスクール					8:30～9:00 LES MILLS RPM	TWS スイミングスクール		8:30
		9:00～9:30 LES MILLS RPM							9:00～10:00						9:00～10:00		9:00
			TWS スイミングスクール				9:30～11:00	9:25～10:10 LES MILLS THE TRIP	(3コース使用)						(3コース使用)		9:30
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 LES MILLS THE TRIP	10:00～11:00 ベビークラス (2コース使用)			10:00～10:45 ZUMBA FINEST GON【55】	フリータイム (ホット) ストレッチなど に使ってください。		10:00～11:00			10:00～10:45 エアロビクス ライト 池嶋【55】	9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【35】	10:00～10:45 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	10:00～11:00		10:00
									(3コース使用)				10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【35】				10:30
11:25～12:10 LES MILLS DANCE GoTo【55】				11:10～11:40 マンツーマン サポート		11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP 淳悟【50】	11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【35】	11:00～11:45 LES MILLS THE TRIP 神田【23】	11:00～12:30	11:10～11:40 マンツーマン サポート		11:10～11:40 L'BOUNCE 池嶋【45】		11:10～11:40 LES MILLS sprint	(3コース使用)	11:10～11:40 マンツーマン サポート	11:00
	11:35～12:20 スリムフローヨガ mito【35】	11:30～12:15 LES MILLS THE TRIP 横山【23】	11:30～12:15 アクア GON【43】						ベビークラス ジュニアクラス (2コース使用)				11:45～12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】	12:00～12:45 LES MILLS THE TRIP			11:30
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 LES MILLS 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 LES MILLS RPM				12:15～12:45 CORE 永井涼子【50】					12:30
									12:45～13:30 アクア				13:10～13:55 ステップスタート&ス トレッチ 佐藤美和子【25】				13:00
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 LES MILLS THE TRIP	13:45～14:15 テクニカルスイム 永井涼子【20】	13:10～13:40 マンツーマン サポート		13:20～13:35 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 LES MILLS THE TRIP		13:10～13:40 マンツーマン サポート		13:20～14:05 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【35】	13:10～13:40 LES MILLS RPM	13:00～13:45 アクア 桑野恵子【43】	13:55～14:25 アクアHIIT BAMBA【43】	13:10～13:40 マンツーマン サポート	13:30
14:50～15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】			14:30～15:30 (1コース使用)	TWS スイミングスクール		13:45～14:30 LES MILLS BODYJAM 貝沼小曾里【55】			TWS スイミングスクール		14:15～14:45 マンツーマンサポート (BODYCOMBAT)	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】				14:00
		15:00～15:30 LES MILLS sprint	15:30～16:30 (1コース使用)			15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里【55】	15:05～15:50 ヒップホップ ～90'sの音楽に のせて～ 橋原【35】	14:45～15:15 LES MILLS sprint	(3コース使用)	15:10～15:40 マンツーマン サポート		15:20～16:05 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】	15:20～16:05 ZUMBA いずみだ【35】	15:10～15:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】		15:10～15:40 マンツーマン サポート	15:00
									15:30～16:30 (3コース使用)								15:30
		16:00～16:45 LES MILLS THE TRIP	16:30～17:30 (4コース使用)			16:15～17:00 L'BOUNCE 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 LES MILLS THE TRIP				16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		16:30～17:15 LES MILLS THE TRIP			16:00
		17:15～17:45 LES MILLS RPM	17:30～18:30 (3コース使用)			17:30～18:15 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】		17:30～18:00 LES MILLS RPM		17:10～17:40 マンツーマン サポート						17:10～17:40 マンツーマン サポート	17:00
	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ【35】	18:50～19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曾里【23】	18:50～19:20 テクニカルスイム 永井涼子【20】				18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【35】							17:45～18:15 LES MILLS RPM			17:30
19:00～19:45 ZUMBA FINEST GON【55】			19:30～20:00 スイムディスタンス 新保【20】	19:10～19:40 マンツーマン サポート				18:55～19:25 LES MILLS sprint					18:45～19:30 LES MILLS THE TRIP				18:30
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 LES MILLS RPM		20:10～20:40 マンツーマン サポート				19:45～20:30 LES MILLS THE TRIP						19:50～20:20 LES MILLS sprint			19:00
	20:50～21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【35】	20:40～21:25 LES MILLS THE TRIP															19:30
21:15～22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】																	20:00
																	20:30
																	21:00
																	21:30
																	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。