

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10月～ (2025.8.30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 LES MILLS RPM									7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito [50]	7:30～8:00 LES MILLS RPM			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			8:50～9:35 LES MILLS THE TRIP					8:55～9:40 LES MILLS 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 LES MILLS RPM					9:00～9:30 LES MILLS 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 LES MILLS RPM	予約不要 10:30～11:00 水中ウォーキング		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 10:30～11:00 水中ウォーキング		10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 LES MILLS THE TRIP			10:15～11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [50]	10:20～11:05 シーズン フロアヨガ 永井涼子 [50]	10:00～10:45 LES MILLS THE TRIP	10:00～10:45 ベビースイミング		10:00
10:30							NEW 11:00～11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito [50]	10:40～11:10 LES MILLS sprint													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]		永井涼子 [20] 11:10～11:40 スイムスタート	11:10～11:40 グルトレ	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 [50]		わたべなみ [20]	11:10～11:40 グルトレ	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]	11:10～11:40 グルトレ	11:25～12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]		11:15～12:00 LES MILLS THE TRIP	11:30～12:15 アクア NAKATA [43]	11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30				永井涼子 [20]			NEW 12:15～13:00 ホットヨガ ミドル Michiko [50]	11:55～12:40 LES MILLS THE TRIP				12:15～13:00 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [50]	12:10～12:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]				11:35～12:20 スリムフロアヨガ mito [50]				11:30
12:00	NEW 12:10～12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05～12:50 K-POP non [45]	12:15～13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]		13:10～13:40 グルトレ	12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM チェック+30 GoTo [55]				13:10～13:40 グルトレ	12:10～12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美 [55]			13:15～13:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	13:10～13:40 グルトレ	12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里 [50]	12:50～13:35 初級ピラティス MIHO [50]		12:30～13:30 成人スイム	13:10～13:40 グルトレ	12:00
12:30																					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]		13:30～14:15 アクア 佐藤美和子 [43]		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]						NEW 13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA [55]	14:00～14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [45]	13:45～14:30 LES MILLS THE TRIP		13:10～13:40 グルトレ	13:30
14:00			14:10～14:55 LES MILLS THE TRIP				14:15～15:00 LES MILLS THE TRIP わたべなみ [23]		14:25～14:55 テクニカルスイム スタッフ [20]	14:25～14:55 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 LES MILLS RPM							14:30～15:00 テクニカルスイム	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 ～なぐして癒える 骨盤調整～ haru [50]														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 LES MILLS sprint																		16:00
16:30																					16:30
17:00			16:45～17:30 LES MILLS THE TRIP	成人スイム																	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。																			17:30
18:00			18:10～18:40 LES MILLS sprint				18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]	17:50～18:20 LES MILLS RPM													18:00
18:30																					18:30
19:00	19:00～19:45 CORE チェック+30 遠藤久子 [50]	19:00～19:45 ヨガリフレッシュ alka [50]		予約不要 19:15～19:45 ダイエットアクア	19:10～19:40 グルトレ	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里 [50]		19:00～19:30 LES MILLS sprint		19:10～19:40 グルトレ	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里 [55]	18:50～19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]		18:45～19:15 アクアコリオ BAMBA [43]	19:10～19:40 グルトレ	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [50]	18:50～19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曾里 [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 LES MILLS THE TRIP わたべなみ [23]		20:10～20:40 グルトレ	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 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曾里 [23]	20:00～20:45 ボディメイクアクア 米澤彰彦 [43]	20:10～20:40 グルトレ	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]	20:05～20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩 [45]	20:00～20:45 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]			19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT チェック15分+30 仁木佐知子 [55]	19:45～20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]	19:55～20:25 LES MILLS RPM		20:00	
20:30																					20:30
21:00	21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:15～21:45 LES MILLS RPM			21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]															21:00
21:30																					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10月～ (2025.8.30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											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 LES MILLS RPM					8:30～9:00 LES MILLS 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 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング			9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	9:20～9:50 LES MILLS sprint	ジュニアスイミング		9:30
10:00	NEW 10:00～10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】	フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。		10:00～11:00				10:15～11:00			10:00
10:30				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】	THE TRIP			10:30
11:00	11:05～11:50 CORE テック+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 LES MILLS THE TRIP 神田【23】	11:30～12:15	11:10～11:40 グルトレ				11:00～12:00 ジュニアスイミング	11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30	予約不要 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 LES MILLS RPM	ベビースイミング		11:45～12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】	11:40～12:25 ホットヨガ ビギナー Michiko【50】	11:55～12:40 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	11:30～12:15		11:30
12:00						13:00～13:30 LAOUND BAMBA【45】	NEW 13:40～14:40 有料クラス	13:00～13:30 LES MILLS RPM	13:00～13:45 アクア 桑野恵子【43】	13:10～13:40 グルトレ	12:00
12:30	13:15～13:30 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	アクア 山崎朋美【43】	13:10～13:40 グルトレ	14:00～14:45 ステップスタート&ストレッチ 佐藤美和子【32】	15:00～15:45 ZUMBA いずみだ【45】	14:00～14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】			12:30
13:00	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】				15:05～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】		15:15～15:45 LES MILLS sprint			13:00
13:30	NEW 14:45～15:15 DANCE	15:05～15:50 GoTo【55】	14:45～15:15 LES MILLS sprint	ジュニアスイミング	15:10～15:40 グルトレ						13:30
14:00	15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】	16:00～17:30	16:00～16:45 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング		16:15～17:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】		16:30～17:15 LES MILLS THE TRIP			14:00
14:30	NEW 16:45～17:30 LAOUND BAMBA【45】	フリータイム (常連)			17:10～17:40 グルトレ						14:30
15:00	NEW 18:00～19:00 有料クラス	18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】	17:30～18:00 LES MILLS RPM					18:00～18:30 LES MILLS RPM			15:00
15:30	15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】										15:30
16:00			19:00～19:45 LES MILLS THE TRIP								16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											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 ⇒ 緑シール
定員32名 ⇒ 黒シール
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 20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。



備品を使用します。



インストラクターがいないバーチャルのクラス



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
 - ・月曜日 19:15～19:45 アクア
 - ・水曜日 18:45～19:15 アクアコリオ
 - ・土曜日 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ご退室下さい。
 - ◆ 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・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