

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9月～
 (2026.8.20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 LES MILLS RPM												7:30~8:00 LES MILLS RPM								7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP									7:30																			
8:00																																			8:00																		
8:30																																			8:30																		
9:00																																			9:00																		
9:30																																			9:30																		
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】	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。																																	10:00																		
10:30																																			10:30																		
11:00	11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希【55】																																		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 LES MILLS THE TRIP 横山【23】																															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 LES MILLS RPM																																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 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを 整える〜 haru【35】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP																																14:00																		
14:30																																			14:30																		
15:00																																			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	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 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	19:15~19:45 アクア 〜ダイエット〜 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 BODYPUMP 吉谷亮平【50】																													19:00																		
19:30																																			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 KUMAKURA【35】	20:20~20:50 LES MILLS RPM		20:10~20:40 マンツーマン サポート	20:10~20:55 BOUND aika【45】	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】																										20:30																		
21:00																																			21:00																		
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		21:10~21:55 LES MILLS THE TRIP			21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 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 LES MILLS RPM																											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！

＊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9月～（2026.8.20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 LesMILLS RPM	TWS スイミングスクール					8:30~9:00 LesMILLS RPM	TWS スイミングスクール			8:00
								9:30~11:00	9:25~10:10 LesMILLS THE TRIP	(3コース使用)						(3コース使用)			8:30
		9:00~9:30 LesMILLS RPM					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 お使いください。		9:00~10:00				10:00~10:45 エアロビクス ライト 池崎 [55]	10:00~10:45 LesMILLS THE TRIP 伊藤 [23]	10:00~11:00		10:00~10:45 ダンス・ちびっこガールズ 幼児・小学生向け	9:00
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 LesMILLS THE TRIP	10:00~11:00 ベビークラス (2コース使用)				11:05~11:50 LesMILLS BODYPUMP 淳悟 [50]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [35]	11:00~11:45 LesMILLS 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 Laound 池崎 [45]	11:10~11:40 LesMILLS sprint	11:00~12:30 (3コース使用)		11:00~12:00 K-POPクラス 小学生以上	10:30
11:25~12:10 LesMILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフローヨガ mito [35]	11:30~12:15 LesMILLS THE TRIP 横山 [23]	11:30~12:15 アクア GON [43]	11:10~11:40 マンツーマン サポート			12:15~13:00 LesMILLS 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 LesMILLS RPM					12:15~12:45 CORE 永井涼子 [50]	12:00~12:45 LesMILLS THE TRIP				11:00
12:35~13:20 LesMILLS BODYCOMBAT 貝沼小蕾里 [55]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [35]	12:40~13:10 LesMILLS RPM	12:30~13:30 (1コース使用)	TWS成人スイム			13:20~13:35 LesMILLS BODYJAM テクク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 LesMILLS THE TRIP	12:45~13:30 アクア 山崎朋美 [43]	13:10~13:40 マンツーマン サポート			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 LesMILLS BODYBALANCE 永井涼子 [35]	13:10~13:40 LesMILLS 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	12:00
13:45~14:30 LesMILLS 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 LesMILLS 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	奇数週 クロー ベーシック	偶数週 平泳ぎ ベーシック	13:45~14:30 LesMILLS BODYJAM 貝沼小蕾里 [55]		14:45~15:15 LesMILLS sprint	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)	14:30~15:00 LesMILLS 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]	13:55~14:25 アクアHIT BAMBA [43]		14:00
14:50~15:35 LesMILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		15:00~15:30 LesMILLS sprint	15:30~16:30 (1コース使用)				15:00~15:45 LesMILLS BODYCOMBAT 貝沼小蕾里 [55]	15:05~15:50 ヒップホップ ～90'sの音楽に のせて～ 梧原 [35]	16:00~16:45 LesMILLS THE TRIP	14:30~15:30 (3コース使用)	15:10~15:40 マンツーマン サポート			15:20~16:05 LesMILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]	15:20~16:05 ZUMBA いずみだ [35]	15:10~15:55 LesMILLS THE TRIP BAMBA [23]	15:10~15:40 マンツーマン サポート		15:00
		16:00~16:45 LesMILLS THE TRIP	16:30~17:30 (1コース使用)				16:15~17:00 Laound BAMBA [45]	16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール alka [15]		15:30~16:30 (3コース使用)				16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	16:30~17:15 LesMILLS THE TRIP				16:00
		17:15~17:45 LesMILLS RPM	17:30~18:30 (4コース使用)				17:30~18:15 LesMILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	18:00~18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA [35]	17:30~18:00 LesMILLS RPM		17:10~17:40 マンツーマン サポート				17:45~18:15 LesMILLS RPM		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 LesMILLS THE TRIP 貝沼小蕾里 [23]	18:50~19:20 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	19:10~19:40 マンツーマン サポート					18:55~19:25 LesMILLS sprint						18:45~19:30 LesMILLS THE TRIP				17:30
19:00~19:45 ZUMBA GON [55]			19:30~20:00 スイムディスタンス 新保 [20]						19:45~20:30 LesMILLS THE TRIP						19:50~20:20 LesMILLS sprint				18:00
20:05~20:50 LesMILLS 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 LesMILLS RPM		20:10~20:40 マンツーマン サポート															18:30
	20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [35]	20:40~21:25 LesMILLS THE TRIP																	19:00
21:15~22:00 LesMILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]																			19:30
																			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。