

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)

2024年5月~ (2024.4.18 更新)

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム
7:30			7:30~8:00 RPM													7:30~8:15 リラックスヨガ 小林千恵【50】				
8:00																				
8:30																				
9:00			8:50~9:35 THE TRIP			8:55~9:40 モーニングヨガ Sakura【50】		8:55~9:40 THE TRIP										9:00~9:30 RPM		
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。																		
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】					10:00~10:45 エアロピクスミドル 大塚歩【55】			10:00~10:45 ベビースイミング							10:00~10:45 J-POP non【55】		10:10~10:55 THE TRIP		
10:30			10:20~10:50 RPM																	
11:00	11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】				11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】		11:00~11:45 ホットヨガ ビギナー Eri【50】								11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	11:00~11:45 ホットヨガミドル ~不調改善~ 小林千恵【50】		11:00~11:45 アクア 桑野恵子【38】	11:10~11:40 グルトレ
11:30																				
12:00																				
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:15~13:00 THE TRIP BAMBA【23】			12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30 貝沼小智里【55】		12:15~13:00 ホットヨガ ミドル Eri【50】								12:10~12:55 THE TRIP 横山【23】	12:00~12:30 MITTシェイブ 桑野恵子【38】		12:10~12:40 グルトレ	
13:00																				
13:30	13:20~14:05 ZUMBA マシモ【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		13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里【50】		13:30~14:15 ホットヨガビギナー ~ウェスト引き締め~ SHIHO【50】								13:15~14:00 ZUMBA NAKATA【55】	13:25~14:10 ホットヨガ ビギナー 桑野恵子【50】			
14:00																				
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 癒える~	14:10~14:55 THE TRIP			14:25~15:10 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO【50】		14:25~15:10 THE TRIP								14:20~15:05 エアロピクス ミドル 佐藤美和子【55】		14:10~14:40 平泳ぎベーシック スタッフ【26】	14:10~14:40 グルトレ	
15:00																				
15:30	15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】	haru【50】						15:00~15:45 ホットヨガ 骨盤調整 haru【50】												
16:00			15:45~16:15 Sprint																	
16:30																				
17:00			16:45~17:30 THE TRIP																	
17:30																				
18:00		17:30~18:30 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使 いください。						17:50~18:20 RPM												
18:30			18:10~18:40 Sprint					18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito【50】												
19:00	18:45~19:30 CORE テック+30 遠藤久子【50】																			
19:30						19:00~19:45 LES MILLS DANCE GoTo【55】			19:00~19:30 Sprint											
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	19:50~20:35 DANCE 大塚歩【45】	19:40~20:25 THE TRIP			19:40~20:25 ホットヨガ リフレッシュ aika【50】		19:40~20:25 時間変更								18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	19:10~19:40 Sprint			
20:30						20:10~20:55 LAOUND. ゆ〜き【45】		20:00~20:45 THE TRIP わっかい【23】								19:20~19:50 NEW LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】	19:55~20:40 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子【50】	19:55~20:25 RPM		
21:00	20:55~21:25 LES MILLS BODYATTACK 大橋康輝【55】	21:00~21:45 パワーヨガ ~基礎クラス~ 小林千恵【50】	20:50~21:20 RPM													20:10~20:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】				
21:30								フリータイム ウォーム								21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	21:00~21:45 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【50】			
22:00																				
22:30																				
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) 2024年5月～ (2024.4.18更新)

	土曜日					日曜日				
	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム	Studio A	Studio B	Studio CHAIN	プール	ジム
7:30										
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 RPM					8:30~9:00 RPM		
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00	
9:30		9:30~11:00 フリータイム (ウォーム) ストレッチなど お使いください。	9:25~10:10 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 sprint	ジュニアスイミング	
10:00	10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA [55]			10:00~11:00					10:00~11:00	
10:30				ジュニアスイミング		10:20~11:20 LES MILLS BODYPUMP 横山 [50]		10:30~11:15 THE TRIP	ジュニアスイミング	
11:00			10:40~11:10 sprint				11:00~11:45 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]	11:00~12:00 THE TRIP	11:00~12:00	
11:30	11:15~12:00 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [50]		11:30~12:15	11:10~11:40 グルトレ				ジュニアスイミング	11:10~11:40 グルトレ
12:00			11:45~12:30 THE TRIP ゆ〜き [23]	ベビースイミング		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]		11:55~12:40 THE TRIP 横山 [23]		
12:30	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里 [55]	12:25~13:10 ホットヨガピキナー 〜身体のゆがみ改善〜 くみこ [50]			12:10~12:40 グルトレ			12:15~13:00 ホットヨガ ミドル 杉浦礼子 [50]	12:30~13:15 ベビースイミング	12:10~12:40 グルトレ
13:00				12:45~13:30 アクア		12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA [55]				13:10~13:40 グルトレ
13:30	13:30~14:30 LES MILLS BODYJAM テック+45 貝沼小菅里 [55]		13:15~13:45 RPM	山崎胡美 [38]	13:10~13:40 グルトレ				13:40~14:25 アクア	
14:00		14:15~14:45 自重基礎トレーニング わたべなみ [50]	14:05~14:50 THE TRIP	ジュニアスイミング	14:00~15:00	14:00~14:30 ステップスタート 佐藤美和子 [32]	13:50~14:35 ヨガリフレッシュ BAMBA [50]	13:45~14:15 RPM		14:10~14:40 グルトレ
14:30						14:50~15:35 ステップライト 佐藤美和子 [32]				
15:00	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]	15:05~15:50 ヒップホップ 〜90%の音楽に合わせて〜 栢原 [45]	15:15~15:45 sprint	ジュニアスイミング	15:10~15:40 グルトレ		15:00~15:45 ZUMBA いずみだ [45]	15:00~15:45 THE TRIP BAMBA [23]		15:10~15:40 グルトレ
16:00				16:00~17:00	16:10~16:40 グルトレ	16:00~16:45 エアロビクスコンボI NAKATA [55]				16:10~16:40 グルトレ
16:30	16:30~17:15 LaOUND. aika [45]	16:15~17:00 DANCE GoTo [45]	16:10~16:55 THE TRIP	ジュニアスイミング				16:30~17:15 THE TRIP		
17:00										17:10~17:40 グルトレ
17:30			17:20~17:50 RPM							
18:00	17:40~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里 [55]	18:15~19:00 ヨガリフレッシュ aika [50]						18:00~18:30 RPM		
18:30										
19:00			19:10~19:55 THE TRIP							
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										
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。

- Studio A
 - 定員50名 ⇒ 赤シール
 - 定員55名 ⇒ 緑
 - 定員32名 ⇒ 黒
 - 定員45名 ⇒ 赤シール
- Studio B
 - 定員45名 ⇒ 赤シール
 - 定員50名 ⇒ 青シール
- Studio CHAIN ⇒ 定員23名

プール定員について

- プール(アクア・ミットシェイプ) 38名
- テクニカルレッスン(スイムレッスン) 26名

アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスン(無料スイムレッスン)もWEB予約対象クラスとなります。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。

□ 備品が必要なクラスです。
 ■ ホットプログラムです。
 ▶ インストラクターがいないバーチャルのクラス

▶ 運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
 ■ 有料プログラムです。

スタジオレッスンご参加について

- ◆ 全クラス定員制となっております。
- ◆ レッソンは全て完全予約制です。
- ◆ 事前web予約はレッスン開始10分前までに
ご予約をお願いします。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッソン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ レッソン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ (フロントにて有料レンタルのご用意もございます)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。
- ◆ スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 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。
- ◆ レッソン参加状況等によってご案内に変更がある場合もございます。予めご了承下さい。

プールプログラムご参加について

- ◆ アクアプログラム/テクニカルレッスンは開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ アクアは38名までの定員制となっております。アクアの時間は2コース・26名以上の参加で3コース使用させていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ 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⇒5分前
成人スイミングスクール⇒5分前
ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前
- ◆ レッソン開始後の途中参加は禁止とさせていただきます。

事前web予約について

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。店舗毎のカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新潟店は毎月26日の0時に翌月分のレッスンのweb予約を開始します。
- ◆ キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから行なえます。それ以降はレッスン終了時間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッソン開始10分前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認はHP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。



ジェクサー新潟
ホームページは
こちらから！

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お客様へアドバイス・サポートを実施します。※当日整理券が必要になります。

*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