

# 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6月~ (2024.5.10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<br>RPM                      |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   | 7:30~8:15<br>リラックスヨガ<br>Sakura [50]               |                                     |  |                         |                     |
| 8:00  |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 8:30  |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 9:00  |  |  | 8:50~9:35<br>THE TRIP                 |                    |                     |   |  | 8:55~9:40<br>THE TRIP |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  | 9:00~9:30<br>RPM        |                     |
| 9:30  |  | 9:30~10:30<br>フリータイム<br>(特選)<br>ストレッチなどにお使<br>いください。     |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>フラダンス<br>大塚紀子 [55]                    |  |                                       |                    |                     | 10:00~10:45<br>エアロビクスミドル<br>大塚歩 [55]                        | 9:45~10:30<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>渡邊礼子 [50]              |                       | 10:00~10:45<br>ベビースイミング |   | 10:00~10:45<br>J-POP<br>non [55]                     |   |                                      |                                      |   | 10:00~10:45<br>リラックスヨガ<br>Sakura [50]             |                                     | 10:00~10:45<br>THE TRIP                  | 10:00~10:45<br>ベビースイミング |                     |
| 10:30 |  |  | 10:20~10:50<br>RPM                    |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 11:00 | 11:05~11:50<br>エアロビクスライト<br>村川由希 [55]                | 11:00~11:45<br>パワーヨガ<br>mito [50]                        |                                       |                    | 11:10~11:40<br>グルトレ | 11:05~11:50<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>大塚歩 [50]         | 11:00~11:45<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>Sakura [50]          |                       | 10:40~11:10<br>sprint   |   | 11:05~11:50<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>永井涼子 [50] | 11:00~11:45<br>ホットヨガミドル<br>Sakura [50]              |                                      | 11:00~11:45<br>アクア<br>桑野恵子 [38]      | 11:10~11:40<br>グルトレ                                   | 11:15~12:00<br>THE TRIP<br>横山 [23]                | 11:30~12:15<br>アクア                  |  | 11:10~11:40<br>グルトレ     | 11:10~11:40<br>グルトレ |
| 11:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       | 11:30~12:30             |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 12:00 | 12:10~12:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>マシモ [55]   | 12:05~12:50<br>K-POP<br>non [45]                         | 12:15~13:00<br>THE TRIP<br>BAMBA [23] |                    | 12:10~12:40<br>グルトレ | 12:10~12:55<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>テック+30<br>貝沼小智里 [55] | 12:15~13:00<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>Sakura [50]           |                       | 11:55~12:40<br>成人スクール   |   | 12:10~12:55<br>太極拳<br>タイチーダンス<br>野口真奈美 [55]          | 12:15~13:00<br>ホットヨガ<br>デテックス<br>永井涼子 [50]          |                                      | 12:00~12:30<br>MITTシェイプ<br>桑野恵子 [38] | 12:10~12:40<br>グルトレ                                   | 12:35~13:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>横山 [50]   | 12:50~13:35<br>初級ピラティス<br>MIHO [50] | 12:40~13:10<br>RPM                       | 12:45~13:45<br>成人スクール   | 12:10~12:40<br>グルトレ |
| 12:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 13:00 | 13:20~14:05<br>ZUMBA<br>マシモ [55]                     | 13:15~14:00<br>バランスコーディネーション<br>佐久間好美 [50]               |                                       | 13:30~14:15<br>アクア | 13:10~13:40<br>グルトレ | 13:15~14:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>貝沼小智里 [50]          | 13:45~14:30<br>ホットヨガビギナー<br>~ほくしてリラックス~<br>haru [50] |                       | 13:10~13:40<br>RPM      |   | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>NAKATA [55]                  | 13:25~14:10<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>桑野恵子 [50]           |                                      | 13:10~13:40<br>グルトレ                  | 13:50~14:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>マシモ [55]    | 14:00~14:45<br>Balletone<br>ソールシンセシス<br>MIHO [45] | 13:45~14:30<br>THE TRIP             | 14:10~14:40<br>背泳ぎベーシック<br>スタッフ [26]     | 13:10~13:40<br>グルトレ     |                     |
| 13:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 14:00 | 14:25~14:55<br>やさしい太極拳<br>野口真奈美 [55]                 | 14:30~15:30<br>リラックスヨガ<br>~ココロとカラダを<br>癒える~<br>haru [50] | 14:10~14:55<br>THE TRIP               |                    | 14:10~14:40<br>グルトレ | 14:25~15:10<br>リラックスヨガ<br>~癒しの時間~<br>AYANO [50]             | 15:00~15:45<br>ホットヨガ<br>骨盤調整<br>haru [50]            |                       | 14:40~15:10<br>sprint   |   | 14:20~15:05<br>エアロビクス<br>ミドル<br>佐藤美和子 [55]           |   | 14:10~14:40<br>平泳ぎベーシック<br>スタッフ [26] | 14:10~14:40<br>グルトレ                  | 14:55~15:40<br>オリジナルエアロ<br>NAKATA [55]                | 15:10~15:55<br>リラックスヨガ<br>マシモ [50]                | 15:00~15:30<br>sprint               | 15:30~16:30<br>ジュニアスイミング                 | 14:10~14:40<br>グルトレ     |                     |
| 14:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 15:00 | 15:15~16:00<br>24式太極拳<br>野口真奈美 [55]                  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 15:30 |  |  | 15:45~16:15<br>sprint                 |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 16:00 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 16:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 17:00 |  |  | 16:45~17:30<br>THE TRIP               |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 17:30 |  | 17:30~18:30<br>フリータイム<br>(特選)<br>ストレッチなどにお使<br>いください。    |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 18:00 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 18:30 |  |  | 18:10~18:40<br>sprint                 |                    | 18:10~18:40<br>グルトレ |   | 18:00~18:45<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>mito [50]            |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 19:00 | 18:45~19:30<br>CORE<br>テック+30<br>渡藤久子 [50]           |  |                                       |                    |                     | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>DANCE<br>GoTo [55]              |  |                       | 19:00~19:30<br>sprint   | 19:00~19:30<br>ディスタンス                           | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>貝沼小智里 [55] | 18:50~19:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>大塚歩 [50] |                                      | 19:10~19:40<br>グルトレ                  | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>NAKATA [55] | 18:30~19:15<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>くみこ [50]          | 18:50~19:35<br>THE TRIP             | 19:55~20:40<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>渡邊礼子 [50] | 18:10~18:40<br>グルトレ     |                     |
| 19:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 20:00 | 19:50~20:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>MUSASHI [50] | 19:50~20:35<br>DANCE<br>大塚歩 [45]                         | 19:40~20:25<br>THE TRIP               |                    |                     | 19:40~20:25<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>aika [50]                 |  |                       | 20:00~20:45<br>THE TRIP | 中・上級者向け<br>スイムトレーニング<br>30分で600m~<br>800mを泳ぎます。 | 20:05~20:50<br>エアロビクス<br>コンボI<br>大塚歩 [55]            | 20:00~20:45<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>NAKATA [45]  | 20:15~21:00<br>THE TRIP              | 20:10~20:40<br>グルトレ                  | 20:35~21:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>NAKATA [55] | 19:55~20:40<br>ホットヨガ<br>骨盤調整<br>渡邊礼子 [50]         | 19:55~20:25<br>RPM                  | 20:10~20:40<br>グルトレ                      | 20:10~20:40<br>グルトレ     |                     |
| 20:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 21:00 | 20:55~21:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>大橋康彦 [55]  | 21:00~21:45<br>ヨガリフレッシュ<br>aika [50]                     | 20:50~21:20<br>RPM                    |                    |                     | 20:50~22:00<br>フリータイム<br>(ホット~ウォーム)<br>ストレッチなどにお使<br>いください。 |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 21:30 |  |  |                                       |                    |                     |   |  |                       |                         |   |  |   |                                      |                                      |   |   |                                     |  |                         |                     |
| 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6月～ (2024.5.10更新)

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

- スタジオ 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
- 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

**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。
- ◆ レッス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。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、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。
- ◆ レッス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
- ◆ レッス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。
- ◆ レッスン開始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