2024年4月~ (2024,3,15 更新) Studio CHAIN Studio CHAIN Studio A Studio B Studio CHAIN Studio B Studio CHAIN Studio A Studio B Studio B シム Studio A Studio A 現在スタジオBの暖房機能の不調があり、昇温が不安定となる状況が発生しております。 7:30 7:30~8:15 7:30~8:00 7:30~8:15 7:30~8:00 参加者の皆様にはご迷惑をおかけしておりますことをお詫び申し上げます。 ウォームヨガ ビギナー リラックスヨガ 8:00 修繕手配中につき、当面の間「ウォームヨガ」(室温28~35℃) として展開致しますことを 小林千恵【50】 SHIHO (50) あらかじめご了承ください。 8:50~9:35 9:00 9:00~10:30 9:00~9:30 DTHE TR モーニングヨガ 9:10~9:40 OTHE TR 9:30 9:30~10:30 Sakura [50] フリータイム (ウォーム) ストレッチなどに お使いください。 フリータイム (常温) ストレッチなどにおも いください。 ウォームヨガ ミドル 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 フラダンス エアロピクスミドル J-POP 10:15~11:00 渡邊礼子 [50] 10:20~11:05 ベビースイミング ベビースイミング パランスコーディ ネーション 大平紀子【55】 大塚歩【55】 non [55] パワーヨガ 佐久間好美【50】 11:00~11:45 11:05~11:50 11:05~11:50 11:05~11:50 11:10~11:40 11:10~11:40 フォームヨガミドル ~不調改善~ 11:10~11:40 11:10~11:40 11:10~11:40 ウォームヨガ ピギナー 11:15~12:00 パワーヨガ LesMills アクア LesMills 1:30 エアロピクスライト グルトレ グルトレ グルトレ 11:25~12:10 1:30~12:30 THE TRIP 11:30~12:15 Eri [50] mito [50] 小林千恵 [50] 桑野恵子 [38] 11:35~12:20 村川由希【55】 大塚歩【50】 永井涼子 [50] ストリートダンス アクア 横山【23】 スリムフローヨガ 中嶋大海【55】 成人スクール 12:00~12:30 時間変更 12:05~12:50 佐久間好美【38】 12:10~12:55 mito [50] 12:10~12:40 12:10~12:40 12:10~12:55 12:10~12:55 12:10~12:40 12:10~12:40 ミットシェイプ 12:15~13:00 LESMILLS BODYCOMBAT K-POP 太極舞 タイチーダンス ゲルトレ THE TRIP ゲルトレ ゲルトレ ゲルトレ ウォームヨガ ミドル THE TRIP 桑野恵子【38】 テック+30 貝沼小曽里【55】 THE TRIP non [45] 12:40~13:10 マシモ [55] BAMBA [23] 野口真奈美【55】 横山【23】 12:45~13:45 LesMills Eri [50] 永井涼子【50】 12:50~13:35 まっつん【23】 13:10~13:40 13:10~13:40 13:10~13:40 横山【50】 初級ピラティス 13:10~13:40 13:15~14:00 成人スクール 13:15~14:00 13:15~14:00 13:20~14:05 グルトレ 13:25~14:10 グルトレ MIHO [50] グルトレ パランスコーディ ネーション LesMills 13:30~14:15 13:30~14:15 13:30~14:15 ZVMBA ZVMBA ウォームヨガ ピギナー フォームヨガビギナ· ~ウェスト引き締め~ アクア 佐久間好美【50】 貝沼小營里【50】 NAKATA [55] 13:50~14:35 マシモ [55] 桑野恵子【50】 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 14:00~14:45 SHIHO [50] 村川由希【38】 佐藤美和子【38】 時間変更 14:10~14:55 14:10~14:40 14:10~14:40 14:10~14:40 14:10~14:40 14:10~14:40 14:10~14:40 Balletone 6 14:20~15:05 グルトレ グルトレ 平泳ぎペーシック グルトレ マシモ [55] 背泳ぎベーシック グルトレ ソールシンセシス 14:25~14:55 14:25~15:10 14:25~15:10 14:30~15:30 14:30~15:00 エアロピクス ミドル MIHO [45] やさしい太極拳 リラックスヨガ 〜癒しの時間〜 スタッフ【26】 スタッフ【26】 パタフライベーシック 佐藤美和子【55】 野口真奈美【55】 14:55~15:40 AYANO [50] スタッフ【26】 15:10~15:55 オリジナルエアロ 15:15~16:00 ウォームヨガ 骨盤調整 15:15~16:00 haru [50] NAKATA [55] リラックスヨガ 24式太極拳 haru [50] マシモ [50] 15:45~16:15 野口真奈美【55】 16:00~16:45 ジュニアスイミング ジュニアスイミン 16:00~16:45 ジュニアスイミング 16:30~17:30 16:30~17:30 16:30~17:30 16:45~17:30 17:00~17:30 ジュニアスイミング ジュニアスイミング ジュニアスイミング 17:15~18:15 17:15~17:45 17:30 17:30~18:30 17:30~18:30 17:30~18:30 17:30~18:30 17:50~18:20 (常温) ストレッチなどにお使 いください。 (常温) ストレッチなどにお いください。 ジュニアスイミング 18:00~18:30 ジュニアスイミング ジュニアスイミング 18:10~18:40 18:10~18:40 18:10~18:40 18:10~18:40 グルトレ グルトレ グルトレ グルトレ 時間変更 18:30~19:15 18:45\_\_19:30 ウォームヨガ ビギナー 18:50~19:35 19:00~19:45 CORE 19:00~19:30 19:00~19:45 19:00~19:30 19:00~19:45 LesMills くみこ [50] THE TRIP 19:10~19:40 19:10~19:40 LESMILLS BODYCOMBA 19:10~19:40 19:10~19:40 19:10~19:40 LesMills 白雪基礎トレーニング ディスタンス DANCE 大塚歩【50】 貝沼小管里【23】 グルトレ グルトレ グルトレ グルトレ スタッフ【26】 貝沼小誉里【55】 まっつん (55) 9:40~20:25 GoTo [55] 9:40~20:25 19:50~20:35 19:50~20:35 THE TRIP 19:55~20:40 ウォームヨガ リフレッシュ 時間変更 中・上級表向け 20:00~20:45 20:05~20:50 DANCE 20:05~20:50 ウォームヨガ ミドル 20:10~20:40 20:10~20:40 20:10~20:40 <u> わっきぃ [23]</u> スイムトレーニング LesMills LESMILLS
BODYCOMBAT 20:10~20:40 20:10~20:55 20:15~21:00 aika [50] エアロピクス コンポ I MUSASHI [50] 大塚歩【45】 成人スクール グルトレ グルトレ グルトレ グルトレ 渡邊礼子 [50] SOUDO COUDOSU 800mを泳ぎます. NAKATA [45] THE TRIP 大塚歩【55】 NAKATA [55] ゆ~き【45】 ゆ~き【23】 20:50~22:00 時間変更 21:00~21:45 21:05~21:50 21:10~22:10 21:10~21:55 フリータイムウォーム リラックスヨガ 21:30 大橋康揮【55】 LesMills LesMills 21:30~22:15 小林千恵【50】 渡邊礼子 [50] にゃほ【50】 永井涼子【50】 わっきぃ [50]

<u>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</u>タイムスケジュール(土・日) 2024年4月~ (2024.3.15更新)

Studio CHAIN Studio CHAIN Studio A \*) /s シム Studio B Studio A Studio B 7:30 7:30 8:00 8:00 8:30 8:30 8:30~9:15 8:30~9:00 8:30~9:00 ウォームヨガ 9:00 9:00 0:00~10:00 にゃほ [50] 9:30 9:30 9:25~10:10 9:30~11:00 ジュニアスイミング ジュニアスイミング 9:30~10:15 10:00 10:00 10:00~10:45 10:00~11:00 10:00~11:00 くみこ [50] (ウォーム) ストレッチなどに お使いください。 エアロピクスミドル 10:20~11:20 10:30 ジュニアスイミンク 10:30~11:15 ジュニアスイミング NAKATA [55] LesMills 10:40~11:10 11:00 11:00~12:00 横山【50】 11:10~11:40 11:10~11:40 11:15~12:00 11:30 グルトレ グルトレ LesMills 11:30~12:15 ジュニアスイミング ウォームヨガ ミドル くみこ [50] 11:45~12:30 11:45~12:30 NAKATA [55] くみこ [50] ペピースイミング 12:00 Lesmills BODYCOMBA 11:55~12:40 THE TRIP 12:10~12:40 12:10~12:40 THE TRIP ゆ~き [23] 神林 [55] 12:30 12:25~13:10 ゲルトレ グルトレ 12:30~13:00 ウォームヨガ 横山【23】 12:30~13:15 フォームヨガビギナー **BODYCOMBAT** 12:45~13:30 杉浦礼子 [50] 12:50~13:35 ベビースイミング 13:00 貝沼小誉里【55】 くみこ [50] LesMills アクア 13:10~13:40 13:10~13:40 13:10~13:40 13:15~13:45 山崎朋美【38】 13:30 グルトレ 桑野恵子【50】 グルトレ 13:30~14:30 LesMills 13:50~14:35 14:00 14:00~15:00 14:00~14:45 14:05~14:50 ヨガリフレッショ 4:10~14:40 14:10~14:40 14:15~14:45 ステップスタート アクア 14:30 BAMBA [50] グルトレ グルトレ 白電基礎トレーニング シューアスイミング 佐藤美和子【32】 NAKATA [38] わたべなみ (50) 14:50~15:35 15:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~15:45 15:00~15:45 15:05~15:50 ステップライト 15:10~15:40 15:10~15:40 15:15~15:45 ZVMBA ヒップホップ -90's の音楽にのせて THE TRIP 佐藤美和子【32】 15:30 グルトレ グルトレ ジュニアスイミング いずみだ【45】 BAMBA [23] 栖原【45】 MUSASHI [50] 16:00 16:00~17:00 16:00~16:45 16:10~16:55 16:10~16:40 16:10~16:40 16:15~17:00 エアロピクスコンポ! 16:30 グルトレ グルトレ ジュニアスイミング DANCE 16:30~17:15 16:30~17:15 NAKATA [55] GoTo [45] 17:00 aika [45] 17:10~17:40 17:10~17:40 17:20~17:50 17:30 グルトレ グルトレ 17:40~18:40 18:00 18:00 LesMills 18:00~18:30 BODYCOMBAT 18:15~19:00 18:30 貝沼小誉里【55】 ヨガリフレッシュ aika [50] 19:00 19:00 19:10~19:55 19:30 20:00 20:00 20:30 現在スタジオBの暖房機能の不調があり、昇温が不安定となる状況が発生しております。 参加者の皆様にはご迷惑をおかけしておりますことをお詫び申し上げます。修繕手配中につき、当面の間 21:00 21:00 「ウォームヨガ」(室温28~35℃)として展開致しますことをあらかじめご了承ください。 21:30 21:30 22:00 22:30 22:30

# 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



備品が必要なクラスです。

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。

#### 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
- 、ここのす。 レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- レッスン開始後の遊出へ至はこと遠慮へたこれ。 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。
- ハスタスルを一枚の行うください。 (フロントにて有料レンタルのご用きもございます) 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。 スタジオへの入退出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
- 加速・湿度が設定と異なる場合がございます。 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。



ジェクサー新潟 ホームページは こちらから!

# 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。

ホットプログラムです。



インストラクターがいない

有料プログラムです。

# 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
- 制限させて頂きます。
- 叫成のほと見るよう。 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頂きます。

#### 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。

- キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから イマンとかはレッスン開始時間の15万間は CWeb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。
- ※ 施設利用時間は、会員種別によって異なります
- プログラム表に掲示していないクラスやスクールを 開講する場合がございます。 開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内 させて頂きます。予めご了承下さい。

#### \*新規ご入会の方限定\*

グルトレ【定員3名】⇒30分で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\*

サポトレ【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。※当日整理券が必要になります。

23:00