

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) 2022年12月1日～(2022.11.9更

	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	7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP KOUHEI【50】		7:30~8:00 LES MILLS RPM	アクア・ミットシェイプもWEB予約対象クラスとなります。 7月より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、アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスンに関しては 定員の管理のみ行っておりますので、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。																	7:30
8:00											7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー Risa【50】	7:30~8:00 LES MILLS RPM									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】	10:00~10:45 ホットヨガビギナー MAI【50】				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】		10:00~10:45 ベビースイミング		10:00~10:45 LES MILLS BODYJAM マシモ【55】	10:00~10:30 LES MILLS RPM		10:30~11:00 ミットシェイプ 桑野恵子		10:15~11:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【50】	10:20~11:05 パワーヨガ Eri【50】		10:00~10:45 ベビースイミング		10:00
10:30																					10:30
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 渋谷美佐江【55】	11:15~12:00 ホットヨガ テトックス ERIKA【50】	11:00~11:30 LES MILLS RPM		11:00~11:30 グルトレ	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00~11:45 ホットヨガ リフレッシュ ERIKA【50】	11:15~11:45 LES MILLS RPM		11:00~11:30 グルトレ	11:05~11:50 ZUMBA ERIKA【55】	11:00~11:45 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【50】		11:15~12:00 アクア 桑野恵子	11:00~11:30 グルトレ	11:25~12:10 エアロビクス コンボ1 渋谷美佐江【55】	11:35~12:20 スリムフローヨガ MAI【50】	11:30~12:00 LES MILLS RPM 横山	11:30~12:15 アクア 佐久間好美	11:00~11:30 グルトレ	11:00
11:30									11:30~12:30 成人スクール												11:30
12:00	12:10~12:55 K-POP non【55】	12:30~13:15 ホットヨガ 骨盤調整 ERIKA【50】	12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP マシモ		12:00~12:30 グルトレ	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾望【50】	12:15~13:00 ホットヨガビギナー Eri【50】	12:30~13:00 LES MILLS RPM		12:00~12:30 グルトレ	12:10~12:40 LES MILLS LAOUND alka【45】	12:30~13:15 ホットヨガ テトックス ERIKA【50】	12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP 横山		12:00~12:30 グルトレ						12:00
12:30																					12:30
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 神林【55】	13:45~14:30 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	14:20~14:50 LES MILLS RPM alka	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子	13:00~13:30 グルトレ	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT HITOMI【55】	13:30~14:15 ホットヨガミドル Eri【50】	13:40~14:25 LES MILLS THE TRIP まっつん	13:30~14:15 アクア 村川由希	13:00~13:30 グルトレ	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE miyu【50】	13:45~14:30 ホットヨガ リフレッシュ alka【50】	14:00~14:30 LES MILLS RPM 加藤さくら	13:30~14:00 クロール プレス	13:00~13:30 グルトレ	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	14:05~14:50 パワーヨガ 杉浦礼子【50】	13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP KYO	14:10~14:40 平泳ぎ ベージュ	13:00~13:30 グルトレ	13:00
13:30																					13:30
14:00																					14:00
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 Manami【55】	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー くみこ【50】		15:00~15:30 バタフライ ベージュ			15:00~15:45 ホットヨガ骨盤調整 haru【50】				15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA【50】	15:10~15:55 ホットヨガ リフレッシュ alka【50】		15:30~16:30 ジュニアスイミング		14:55~15:40 ストリートダンス 中嶋大海【55】	15:10~15:55 リラックスヨガ マシモ【50】		15:30~16:30 ジュニアスイミング		14:30
15:00																					15:00
15:30	24式太極拳 Manami【55】																				15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30			18:00~18:30 LES MILLS RPM		18:00~18:30 グルトレ		17:55~18:40 ホットヨガビギナー にゃほ【50】		18:00~18:30 グルトレ				18:00~18:30 LES MILLS RPM		18:00~18:30 グルトレ						18:30
19:00	18:50~19:20 LES MILLS CORE 遠藤久子【50】	18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE あんべあやか【50】	19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曾望		19:00~19:30 グルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP U-SUKE【50】	19:10~19:55 ホットヨガミドル にゃほ【50】	19:15~20:00 LES MILLS THE TRIP		19:00~19:30 グルトレ	19:00~19:30 LES MILLS LAOUND U-SUKE【45】	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA		19:00~19:30 グルトレ	18:50~19:35 LES MILLS BODYJAM 貝沼小曾望【55】	18:30~19:15 ホットヨガビギナー にゃほ【50】	18:30~19:00 LES MILLS RPM		19:00~19:30 グルトレ	19:00
19:30																					19:30
20:00	19:40~20:25 LES MILLS BODYJAM NAKATA【55】	19:50~20:35 ブレイクレティクス 遠藤久子【45】	20:10~20:40 LES MILLS RPM		20:00~20:30 グルトレ	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK KUMAKURA【55】				20:00~20:30 グルトレ	20:05~20:50 エアロビクス コンボ1 大塚歩【55】	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE【45】		20:00~21:00 成人スクール	20:00~20:30 グルトレ	19:55~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾望【55】	19:45~20:30 ホットヨガミドル 渡邊礼子【50】	19:25~19:55 LES MILLS RPM いずみだ		20:00~20:30 グルトレ	20:00
20:30																					20:30
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE【55】	20:55~21:40 ダンスエアロ NAKATA【45】	21:10~21:55 LES MILLS RPM			21:15~22:00 LES MILLS LAOUND ゆへき【45】	20:35~21:20 フリースタイル ダンス 橋原【45】	20:30~21:00 LES MILLS RPM U-SUKE			21:15~22:15 LES MILLS BODYPUMP わっきい【50】	21:20~22:05 ヨガコロオ ひなの【50】	21:30~22:15 LES MILLS THE TRIP			21:00~21:45 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】	20:55~21:40 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【50】	20:50~21:35 LES MILLS THE TRIP		21:00	
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
23:00																					23:00

アクア・ミットシェイプもWEB予約対象クラスとなります。
 7月より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、アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスンに
 関しては
 定員の管理のみ行っておりますので、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。

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。
 初めての方にお勧めです。
 新規入会者の方限定でございます。
 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。
 ※当日整理券が必要になります。

※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) 2022年12月1日～ (2022.11.9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											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				8:30~9:15 ホットヨガミドル Risa【50】	8:30~9:00 LES MILLS RPM			8:30
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00		9:00
9:30	9:20~10:05 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】	9:45~10:30 ホットヨガピグナー にゃほ【50】		ジュニアスイミング					ジュニアスイミング		9:30
10:00			10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智里	10:00~11:00		10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE あんべあやか【50】	10:30~11:15 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	9:40~10:10 LES MILLS RPM	10:00~11:00		10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクスミドル 炭谷美佐江【55】			ジュニアスイミング				10:45~11:30 LES MILLS THE TRIP BAMBA			10:30
11:00					11:00~11:30 グルトレ	11:05~11:35 LES MILLS CORE TOMAO【50】			11:00~12:00	11:00~11:30 グルトレ	11:00
11:30	11:40~12:25 LES MILLS BODYJAM 貝沼小智里【55】	11:25~12:10 ホットヨガミドル Risa【50】	11:30~12:00 LES MILLS RPM	11:30~12:15 ベビースイミング		11:55~12:25 LES MILLS BODYATTACK 大橋康博【55】		12:00~12:30 LES MILLS RPM 横山	ジュニアスイミング		11:30
12:00					12:00~12:30 グルトレ					12:00~12:30 グルトレ	12:00
12:30	NEW 12:50~13:35 LES MILLS BODYPUMP わっさい【50】	12:40~13:25 ホットヨガピグナー Risa【50】		12:30~13:15 アクア 山崎朋美		12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 神林【55】	12:50~13:35 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		12:30
13:00				13:00~13:30 グルトレ						13:00~13:30 グルトレ	13:00
13:30			13:45~14:30 LES MILLS THE TRIP KYO						13:30~14:15 アクア NAKATA		13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】			14:00~15:00 ジュニアスイミング	14:00~14:30 グルトレ	13:55~14:55 LES MILLS BODYPUMP 横山【50】	14:05~14:50 ホットヨガ リフレッシュ 永島【50】	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP ゆへき		14:00~14:30 グルトレ	14:00
14:30											14:30
15:00	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE IKARASHI【50】		15:00~16:00 ジュニアスイミング	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:05 U-BOUND U-SUKE【45】	15:20~16:05 ホットヨガミドル くみこ【50】	15:30~16:00 LES MILLS RPM		15:00~15:30 グルトレ	15:00
15:30											15:30
16:00				16:00~17:00 ジュニアスイミング	16:00~16:30 グルトレ					16:00~16:30 グルトレ	16:00
16:30	16:20~16:50 LES MILLS CORE TATSU【50】	16:15~17:00 エアロビクス コンボ1 NAKATA【45】	16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング							16:30
17:00		NEW 17:25~18:10 ヨガリフレッシュ ASO【50】			17:00~17:30 グルトレ			16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP		17:00~17:30 グルトレ	17:00
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA【50】										17:30
18:00			18:30~19:00 LES MILLS RPM aika								18:00
18:30								18:10~18:40 LES MILLS RPM			18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30			20:15~20:45 LES MILLS RPM								20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											23:00

定員について

コロナウィルス感染予防の為、全クラス定員を設けております。

Studio A 50名 ⇒ 赤シール
55名 ⇒ 緑シール
UBOUND 45名 ⇒ 赤シール
Studio B 45名 ⇒ 赤シール
50名 ⇒ 青シール ※スタジオの床にシールがあります。

Studio CHAIN 23名
プール(アクア系) 38名
テクニカルレッスン(スイムレッスン) 26名

ご参加は事前web予約が必要になります。

- 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

- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため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分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ 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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 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。
- ◆ 飛沫防止のためレッスン中もマスク等で口と鼻を覆ってのご参加をお願いします。
- ◆ 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。
- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため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
- ◆ レッスン開始までの待機時は会話を控えてお待ちください。
- ◆ 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。
- ◆ 新潟店のレッスン予約は毎月26日の0時に翌月分の予約が開始になります。
- ◆ 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。アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます！

注釈について

- ※ 新型コロナウイルス対策のため政府の要請により営業時間が変更になる場合がございます。
- ※ 施設利用時間は、会員種別によって異なります
- ※ プログラム表に掲載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いただきます。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！

インストラクター名【定員数】の表示となっております。
プログラムレッスンはWEBでの完全予約制となっております。
予約はレッスン開始時間の10分前まで、キャンセルは15分前までとなっておりますので、お忘れの無いようお願い致します。
レッスン開始してからの入場は禁止となります。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

レッスン開始時間やクラス内容は変更する場合があります。予めご了承ください。