

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)

2023年10月～ (2023.9.1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		7:20～7:50 LES MILLS BODYPUMP KOUHEI【50】		7:30～8:00 RPM									7:30～8:15 ホットヨガビギナー SHIHO【50】	7:30～8:00 RPM								7:30
8:00									8:00～8:45 THE TRIP													8:00
8:30																						8:30
9:00				9:00～9:45 THE TRIP									9:00～10:30 フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。	9:10～9:40 RPM				9:00～9:30 RPM				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 THE TRIP	10:00～10:45 ベビースイミング		10:00～10:45 J-POP non【55】		10:00～10:45 THE TRIP			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 THE TRIP	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 ホットヨガミドル mito【50】	11:00～11:30 sprint		11:10～11:40 グルトレ	11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00～11:45 ホットヨガビギナー Eri【50】	11:15～11:45 sprint		11:10～11:40 グルトレ	11:05～11:50 LES MILLS BODYJAM マシモ【55】	11:00～11:45 ホットヨガミドル ～不調改善～ 小林千恵【50】	11:10～11:40 sprint	11:00～11:45 アクア 桑野恵子	11:10～11:40 グルトレ			11:15～12:00 THE TRIP 横山	11:30～12:15 アクア 佐久間好美	11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30										11:30～12:30 成人スクール			12:10～12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美【55】	12:15～13:00 ホットヨガ デトックス 永井涼子【50】	12:10～12:55 THE TRIP 横山	12:00～12:30 ミットシェイプ 桑野恵子	11:25～12:10 エアロビクス コンボI 渋谷美佐江【55】	11:35～12:20 スリムフローヨガ MAI【50】				11:30
12:00		12:10～12:55 K-POP non【55】		12:15～13:00 THE TRIP BAMBA		12:10～12:40 グルトレ	12:25～13:10 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里【50】	12:15～13:00 ホットヨガミドル Eri【50】	12:15～12:45 RPM		12:10～12:40 グルトレ				12:00～12:30 ミットシェイプ 桑野恵子	12:10～12:40 グルトレ	12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP 横山【50】	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK 貝沼小曾里【45】	12:15～12:45 RPM	12:45～13:45 成人スクール	12:10～12:40 グルトレ	12:00
12:30													13:20～13:50 LaBound alka【45】	13:25～14:10 ホットヨガビギナー 桑野恵子【50】	14:00～14:30 RPM	14:10～14:40 バタフライ ベーシック						12:30
13:00		13:20～14:05 ZUMBA NAKATA【55】	13:15～14:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【50】	13:30～14:00 RPM	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子	13:10～13:40 グルトレ	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 神林【55】	13:30～14:15 ホットヨガビギナー ～ウェスト引き締め～ SHIHO【50】	13:40～14:25 THE TRIP	13:30～14:15 アクア 村川由希	13:10～13:40 グルトレ						13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT マシモ【55】	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	13:45～14:30 THE TRIP KYO	14:10～14:40 クロールプレス	13:10～13:40 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 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～ haru【50】	14:40～15:25 THE TRIP		14:10～14:40 グルトレ	14:45～15:15 LES MILLS CORE KYO【50】	15:00～15:45 ホットヨガ骨盤調整 haru【50】	15:30～16:00 sprint	14:30～15:00 平泳ぎベーシック												14:30
15:00																						15:00
15:30		15:15～16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】		15:45～16:15 sprint						15:30～16:30 ジュニアスイミング				15:15～16:00 THE TRIP	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】	15:00～15:30 sprint	15:30～16:30 ジュニアスイミング		15:00
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00				16:45～17:30 THE TRIP					16:40～17:25 THE TRIP	16:30～17:30 ジュニアスイミング												17:00
17:30													17:15～18:15 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使いください。	17:00～17:30 sprint	17:30～18:30 ジュニアスイミング				17:15～17:45 RPM	17:30～18:30 ジュニアスイミング		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。	18:10～18:40 sprint	18:10～18:40 グルトレ				18:00～18:30 RPM	18:10～18:40 グルトレ				18:00～18:30 RPM								18:00
18:30																						18:30
19:00		18:50～19:20 CORE 速藤久子【50】	19:00～19:30 自重基礎トレーニング DAIKI【50】				18:50～19:20 LES MILLS BODYPUMP DAIKI【50】	19:00～20:00 ヨガリフレッシュ		19:00～19:30 ディスタンス		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里【55】	18:50～19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【45】	19:10～19:40 sprint			19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK 貝沼小曾里【55】	18:30～19:15 ホットヨガビギナー くみこ【50】	18:15～18:45 sprint			19:00
19:30																						19:30
20:00		19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	19:50～20:35 HIT THE BEAT 速藤久子【45】	19:45～20:30 THE TRIP マシモ			19:40～20:25 LaBound ゆへき【45】	20:35～21:20 ロックダンス 橋原【45】	19:35～20:20 THE TRIP わっかい	中・上級者向け スイムトレーニング 30分で600m～ 800mを泳ぎます。	20:10～20:40 グルトレ		20:05～20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩【55】	20:00～20:45 ZUMBA いずみだ【45】	20:15～21:00 THE TRIP 貝沼小曾里	20:00～21:00 成人スクール	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】	19:55～20:40 ホットヨガミドル 渡邊礼子【50】	19:20～19:50 RPM			20:00
20:30																						20:30
21:00		21:05～21:50 LES MILLS BODYJAM マシモ【55】	21:00～21:45 パワーヨガ ～基礎クラス～ 小林千恵【50】	21:00～21:45 RPM			20:50～21:35 LES MILLS BODYATTACK まっつん【55】		21:30～22:00 sprint			21:15～22:15 LES MILLS BODYPUMP わっかい【50】	21:05～21:50 リラックスヨガ にゃほ【50】	21:30～22:15 RPM			21:10～21:55 ZUMBA NAKATA【55】	21:00～21:45 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【50】	21:25～21:55 sprint			21:00
21:30																						21:30
22:00																						22:00
22:30																						22:30
23:00																						23:00

※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)

2023年10月～ (2023.9.1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					8:30~9:00 LES MILLS RPM			8:30
9:00				9:00~10:00					9:00~10:00		9:00
9:30	9:25~10:10 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】	9:30~11:00 フリータイム (ホット) ストレッチなどにお 使いください。	9:25~10:10 LES MILLS 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】	9:40~10:10 LES MILLS sprint	ジュニアスイミング		9:30
10:00				10:00~11:00					10:00~11:00		10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクスミドル 渋谷美佐江【55】		10:40~11:10 LES MILLS sprint	ジュニアスイミング		10:20~11:20 LES MILLS BODYPUMP 横山【50】		10:40~11:10 LES MILLS RPM	ジュニアスイミング		10:30
11:00					11:10~11:40 グルトレ		11:00~11:45 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】		11:00~12:00	ジュニアスイミング	11:00
11:30	11:35~12:05 CORE KYO【50】	11:20~12:05 ホットヨガミドル くみこ【50】	11:30~12:15 LES MILLS THE TRIP 貝沼小曾里	ベビースイミング							11:30
12:00					12:10~12:40 グルトレ	11:50~12:35 LES MILLS BODYATTACK 大橋康輝【55】	12:15~13:00 ホットヨガ ミドル 杉浦礼子【50】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山	12:30~13:15 ベビースイミング		12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP DAIKI【50】	12:25~13:10 ホットヨガピグナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【50】	12:40~13:10 LES MILLS RPM			12:55~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 神林【55】		13:10~13:40 LES MILLS sprint			12:30
13:00				12:45~13:30 アクア 山崎朋美	13:10~13:40 グルトレ						13:00
13:30		テック・動きを解説・練習する15分 のクラスです。レッスンは30分です。									13:30
14:00	13:45~14:30 UBOUND ゆへき【45】	14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM テック+30 貝沼小曾里【45】	14:05~14:50 LES MILLS THE TRIP KYO	ジュニアスイミング	14:10~14:40 グルトレ	14:05~14:35 CORE TATSU【50】	13:55~14:40 ホットヨガ コリオ BAMBA【50】	14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP ゆへき	13:45~14:30 アクア NAKATA	14:10~14:40 グルトレ	14:00
14:30						15:00~15:30 ZUMBA いすみだ【55】	15:15~16:00 ホットヨガ リフレッシュ 永島【50】	15:30~16:00 LES MILLS RPM			14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYATTACK NAKATA【55】	15:05~15:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	15:15~15:45 LES MILLS sprint	ジュニアスイミング	15:10~15:40 グルトレ						15:00
15:30						15:50~16:35 LES MILLS BODYJAM NAKATA【55】					15:30
16:00	16:05~16:50 エアロビクスコンボ NAKATA【55】	16:15~17:00 ヨガデトックス alka【50】	16:10~16:55 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング	16:10~16:40 グルトレ			16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP			16:00
16:30											16:30
17:00	17:15~18:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】	17:15~18:15 フリータイム (常連) ストレッチなどにお 使いください。	17:45~18:15 LES MILLS RPM		17:10~17:40 グルトレ			18:10~18:40 LES MILLS sprint			17:00
17:30											17:30
18:00	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里【55】	18:45~19:30 ヨガリフレッシュ alka【50】	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP								18:00
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00			20:00~20:30 LES MILLS sprint								20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											23:00

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
(UBOUND 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
 - ※バイクにぶら下げてある番号札をご確認ください。
 - ・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。



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。



ホットプログラムです。



有料プログラムです。



インストラクターがいない
バーチャルのクラス

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。
- ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示
に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 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アカウントに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
のでご了承下さい。
- ◆ 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
させていただきます。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。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません