

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)

2025年8月～ (2025.7.30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 RPM									7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito【50】	7:30~8:00 RPM			7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ【50】				
8:00																			
8:30																			
9:00		8:50~9:35 THE TRIP					8:55~9:40 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		
9:30																			
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】	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。			10:00~10:45 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】		10:30~11:00 水中ウォーキング わたべなみ【20】		10:00~10:45 J-POP non【55】		10:10~10:55 THE TRIP			10:15~11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操【50】	10:20~11:05 シーズン フローヨガ 永井涼子【50】	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング	
10:30		10:20~10:50 RPM						10:40~11:10 sprint											
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 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 コリオ 渡替わり【50】	担当者はweb予約の 備考欄に掲載します。		11:10~11:40 グルトレ	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	11:00~11:45 ホットヨガミドル mika【50】		11:00~11:45 アクア 桑野恵子【43】	11:10~11:40 グルトレ	11:25~12:10 DANCE GoTo【55】	11:35~12:20 スリムフローヨガ mito【50】	11:15~12:00 THE TRIP	11:30~12:15 アクア NAKATA【43】	11:10~11:40 グルトレ
11:30																			
12:00																			
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【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 GoTo【55】	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ BAMBA【50】	11:55~12:40 THE TRIP			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 骨盤調整 桑野恵子【50】	12:10~12:55 THE TRIP BAMBA【23】			12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里【50】	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO【50】	12:40~13:10 RPM	12:30~13:30 成人スイム	
13:00																			
13:30	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】		13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】		13:10~13:40 RPM	13:30~14:15 アクア	13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 ZUMBA SHO【55】			NEW 13:15~13:45 テクニカルスイム NAKATA【20】	13:10~13:40 グルトレ			13:45~14:30 THE TRIP		13:10~13:40 グルトレ
14:00									奇数週 バタフライ ベーシック 偶数週 キック ベーシック					奇数週 クロール プレス 偶数週 背泳ぎ ベーシック					奇数週 クロール ベーシック 偶数週 平泳ぎ ベーシック
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:15 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを 癒える〜 haru【50】	14:10~14:55 THE TRIP		14:25~15:10 リラックスヨガ 〜癒しの時間〜 AYANO【50】	14:30~15:15 ホットヨガ 〜ほぐして癒える 骨盤調整〜 haru【50】	14:15~15:00 THE TRIP わたべなみ【23】	14:25~14:55 テクニカルスイム スタッフ【20】		14:20~15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子【55】	14:15~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【50】	14:20~14:50 RPM			13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO【45】	14:30~15:00 テクニカルスイム	14:30~15:00 クロール ベーシック 偶数週 平泳ぎ ベーシック	
15:00	15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】						NEW 15:00~15:30 有料テクニカルスイム 唐津【6】								14:50~15:35 エアロビクスコンボI NAKATA【55】		15:00~15:30 sprint	15:00~15:30 永井涼子【20】	15:00~15:30 グルトレ
15:30									奇数週 クロール インター 偶数週 背泳ぎ インター										奇数週 平泳ぎ インター 偶数週 バタフライ インター
16:00		15:45~16:15 sprint																	
16:30																			
17:00																			
17:30		17:00~18:30 フリータイム （常連） ストレッチなどにお使 いください。	16:45~17:30 THE TRIP	成人スイム															
18:00																			
18:30		18:10~18:40 sprint				18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito【50】	17:50~18:20 RPM												
19:00	19:00~19:45 CORE テック+30 渡邊久子【50】	19:00~19:45 ヨガリフレッシュ alka【50】			19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小曾里【50】		19:00~19:30 sprint		19:10~19:40 グルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里【55】	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】				19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK alka【55】	19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子【50】	19:55~20:25 RPM	19:30~20:30 成人スイム	19:10~19:40 グルトレ
19:30																			
20:00	20:10~20:55 LES MILLS DANCE 大塚歩【55】	20:15~21:00 リラックスヨガ にゃほ【50】	19:55~20:40 THE TRIP わたべなみ【23】		20:10~20:55 LES MILLS BODYBALANCE alka【45】	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika【50】	20:15~21:00 THE TRIP 貝沼小曾里【23】	20:00~20:45 ボディメイクアクア 米澤彰彦【43】	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】	20:15~21:00 LES MILLS BODYJAM GoTo【45】	20:00~20:45 THE TRIP 伊藤【23】			21:00~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA	20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【50】		20:10~20:40 グルトレ	
20:30																			
21:00																			
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】		21:15~21:45 RPM		21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】														
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)
 2025年8月～
 (2025.7.30更新)

	土曜日					日曜日				
	スタジオ A	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	通替わり 担当 2日 NAKATA 9日 大塚歩 16日 NAKATA 23日 大塚歩 30日 NAKATA									
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【50】						8:30~9:00 RPM		
9:00										
9:30		9:30~11:00								
10:00										
10:30	10:00~10:45 エアロビクスミドル 担当通替わり【55】	フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。								
11:00						10:30~11:15 エアロビクスコンボI NAKATA【55】	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	10:15~11:00 THE TRIP		
11:30	11:05~11:50 CORE テック+30 永井涼子【50】	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】								
12:00	予約不要									
12:30	12:15~12:45 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】	12:25~13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【50】				11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子【50】	11:40~12:25 ホットヨガ ビギナー Michiko【50】	11:55~12:40 THE TRIP 伊藤【23】		
13:00	13:15~13:30 テック15分【55】	今日のレッスンで行う動きを解説し練習します★				13:00~13:30 LA BOUND BAMBA【45】	詳細別途 掲示します	13:00~13:30 LES MILLS RPM		
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYJAM 貝沼小曾里【55】									
14:00	14:50~15:05 テック15分【32】	15:05~15:50 スプリント				14:00~14:45 エアロビクス 有料クラス NAKATA		14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】		
15:00	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里【55】	16:00~16:45 THE TRIP				15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】	15:00~15:45 ZUMBA いずみだ【45】	15:15~15:45 sprint		
16:00						16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI【50】		16:30~17:15 THE TRIP		
17:00	16:45~17:30 LA BOUND aika【45】	17:30~18:00 RPM								
18:00	18:00~19:00 レスミルズ マスタークラス ★有料クラス★ 開催日・担当別途掲示	17:45~18:30 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】						18:00~18:30 LES MILLS RPM		
19:00										
19:30	★ BODYCOMBAT テック ★ 初心者の方向け！ BODYCOMBATの基本動作 を確認・練習します。 BODYCOMBATに是非 チャレンジしてみませんか？									
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 ⇒ 緑シール
 定員32名 ⇒ 黒シール
 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
 ※バイクに貼ってある番号札をご確認ください。

プール定員について

・アクア・アクアコリオ 43名
 ・水中ウォーキング 25名
 ・テクニカルレッスン(スイムレッスン) 20名

 アクア・テクニカルスイム(無料スイムレッスン)はWEB予約必須、月・火曜の水中ウォーキング、月曜夜アクア・水曜夜のアクアコリオは予約無しでもご参加可能です。

 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。

初心者でも安心して参加しやすいクラス
 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にお勧めのクラス
 備品を使用します。
 有料プログラムです。

スタジオ・プールレッスン参加予約のご案内

- ◆ レッスンのご予約はジェクサーwebアカウントの登録が必要です。予約・キャンセル共にすべてお客様ご自身でアカウントから操作をお願いします。
 - ◆ 予約可能枠数は会員種別によって異なります。
 - ◆ キャンセルはレッスン開始の10分前まで可能です。キャンセルされなかった場合、その枠はレッスン終了時間までアカウントに戻ってきませんのでご注意ください。
 - ◆ ご予約は該当レッスン終了10分後から4週後の同時刻のレッスンまで予約可能です。
例) 9月30日分は9月2日以降、各レッスン終了の約10分後～順次予約可能となります。
 - ◆ **事前・直前に関わらず、基本的にはレッスン参加の際のご予約必須です！**
(予約されていない場合は、空席があってもご参加いただけませんのでご注意ください)
- 【なお下記のレッスンは予約不要(ジム・スパ会員様も参加OK)でご参加いただけます】

 - ・月・火曜⇒10:30～11:00 水中ウォーキング
 - ・月曜日 19:15～19:45 アクア
 - ・水曜日 18:45～19:15 アクアコリオ
 - ・土曜日 12:15～12:45 自重基礎トレーニング
- ◆ レッスン開始10分前～開始時間までの間は、該当レッスンに空きがある場合に限り、ご自身の予約枠を使わずに予約が可能(直前予約)です。
* 直前予約の予約操作に限り、プールでの携帯電話使用を可と致します。その際は壁側に向けて操作を行っていただき、プール側に携帯電話を向けないようにご協力をお願いいたします。

スタジオ・プールレッスンご参加の際のルールについて

- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。(プールレッスンに関しては場所の指定はございません)
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。ただし、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。
- ◆ スタジオへの入退室、レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。また、レッスン参加時には、必ずタオル・水分をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は**マットの上に敷くバスタオルを一枚お持ちください(必須)**。有料のレンタルタオルのご用意もございます。
- ◆ 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。
- * プールレッスンについて *
- ◆ アクア・水中ウォーキングは26名以上で3コース・25名以下は2コースを使用しておこないます。
- ◆ テクニカルは10名以上で2コース・9名以下は1コースを使用しておこないます。
- ◆ 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⇒10分前
 ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前

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2ヶ月間・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客様へアドバイス・サポートを実施します。

*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