

# シェクサー・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~水)

2026年5月~ (2026.4.28更新)

|       | 月曜日  |   |                                       |  |    |         | 火曜日    |        |                       |     |    |         | 水曜日    |  |                  |     |    |         |       |
|-------|--|---|---------------------------------------|--|----|---------|--------|--------|-----------------------|-----|----|---------|--------|--|------------------|-----|----|---------|-------|
|       | スタジオ A   | スタジオ B  | スタジオ CHAIN                            | プール  | ジム | 11Fスタジオ | スタジオ A | スタジオ B | スタジオ CHAIN            | プール | ジム | 11Fスタジオ | スタジオ A | スタジオ B   | スタジオ CHAIN       | プール | ジム | 11Fスタジオ |       |
| 7:30  |  |   | 7:30~8:00<br>RPM                      |  |    |         |        |        | 7:30~8:15<br>THE TRIP |     |    |         |        | 7:30~8:15<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>mito [35]              | 7:30~8:00<br>RPM |     |    |         | 7:30  |
| 8:00  |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 8:00  |
| 8:30  |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 8:30  |
| 9:00  |  |   | 8:50~9:35<br>THE TRIP                 |  |    |         |        |        | 8:55~9:40<br>THE TRIP |     |    |         |        | 9:00~10:30<br>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。 | 9:10~9:40<br>RPM |     |    |         | 9:00  |
| 9:30  |  | 9:30~10:30<br>フリータイム<br>(常盤)<br>ストレッチなど<br>お使いください。             |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 9:30  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>フラダンス<br>大平紀子 [55]                    |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 10:00 |
| 10:30 |  |   | 10:20~10:50<br>RPM                    |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 10:30 |
| 11:00 |  |   |                                       | 10:45~11:15<br>水中ウォーキング<br>永井涼子 [20]       |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 11:00 |
| 11:30 | 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 [35]                               |                                       | 11:25~11:55<br>スイムスタート<br>永井涼子 [20]        |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 11:30 |
| 12:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 12:00 |
| 12:30 | 12:10~12:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>仁木佐知子 [55] | 12:05~12:50<br>K-POP<br>non [35]                                | 12:00~12:45<br>THE TRIP<br>横山 [23]    |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 12:30 |
| 13:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 13:00 |
| 13:30 | 13:20~14:05<br>ZUMBA<br>SHO [55]                     | 13:15~14:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐久間好美 [35]                  | 13:10~13:40<br>RPM                    | 13:30~14:15<br>アクア<br>佐藤美和子 [43]           |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 13:30 |
| 14:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 14:00 |
| 14:30 | 14:25~14:55<br>やさしい太極拳<br>野口真奈美 [55]                 | 14:30~15:15<br>リラクゼーション<br>ヨガ<br>～ココロとカラダを<br>整える～<br>haru [35] | 14:10~14:55<br>THE TRIP               |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 14:30 |
| 15:00 | 15:05~15:50<br>24式太極拳<br>野口真奈美 [55]                  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 15:00 |
| 15:30 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 15:30 |
| 16:00 |  |   | 15:45~16:15<br>Sprint                 | TWS<br>成人スイム<br>16:00~17:00<br>(1コース使用)    |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 16:00 |
| 16:30 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 16:30 |
| 17:00 |  |   | 16:45~17:30<br>THE TRIP               |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 17:00 |
| 17:30 |  | 17:00~18:30<br>フリータイム<br>(常盤)<br>ストレッチなど<br>お使いください。            |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 17:30 |
| 18:00 |  |   | 18:10~18:40<br>Sprint                 |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 18:00 |
| 18:30 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 18:30 |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>CORE<br>テック+30<br>遠藤久子 [50]           | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>大塚歩 [35]             | 19:15~20:00<br>THE TRIP<br>BAMBA [23] | 19:15~19:45<br>アクア<br>～ダイエット～<br>米澤彰彦 [43] |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 19:00 |
| 19:30 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 19:30 |
| 20:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 20:00 |
| 20:30 | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>大塚歩 [50]     | 20:10~20:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>alka [35]             | 20:20~20:50<br>RPM                    |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 20:30 |
| 21:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 21:00 |
| 21:30 | 21:20~22:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>吉谷亮平 [55]  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 21:30 |
| 22:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 22:00 |
| 22:30 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 22:30 |
| 23:00 |  |   |                                       |  |    |         |        |        |                       |     |    |         |        |  |                  |     |    |         | 23:00 |



• TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！  
• 使用コース数は最大数を表示しており、状況により少なくなる場合もございます。



プログラム代行情報の詳細はこちら！

\*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。

# 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(木～日) 2026年5月～(2026.4.28更新)

|       | 木曜日  |   |                                       |   |                      | 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                            | 11Fスタジオ | スタジオ A   | スタジオ B   | スタジオ CHAIN                            | プール                             | ジム                            | 11Fスタジオ                       |       |
| 7:30  | 7:30~8:15<br>リラックスヨガ<br>くみこ [50]                     |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 7:30  |
| 8:30  |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 8:30  |
| 9:00  |  |   | 9:00~9:30<br>RPM                      |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 9:00  |
| 9:30  |  |   |                                       | TWS<br>スイミングスクール                            |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 9:30  |
| 10:00 |  |   |                                       | 10:00~11:00<br>ベビークラス<br>(2コース使用)           |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 10:00 |
| 10:30 | 10:15~11:00<br>アイアンガーヨガ<br>渋谷操 [50]                  | 10:20~11:05<br>シーズナル<br>フローヨガ<br>永井涼子 [35]        | 10:00~10:45<br>THE TRIP               |   |                      | 10:00~10:45<br>エアロピクスミドル<br>NAKATA [55]               | 8:30~9:15<br>ホットヨガ<br>骨盤調整<br>にゃほ [35]             | 8:30~9:00<br>RPM                   | TWS<br>スイミングスクール                |                               |         | 8:30~9:00<br>RPM                                 | 8:30~9:00<br>TWS<br>スイミングスクール                        |                                       |                                 |                               |                               | 10:30 |
| 11:00 |  |   |                                       |   |                      |   | 9:30~11:00   | 9:25~10:10<br>THE TRIP             | (3コース使用)                        |                               |         | 9:30~10:15<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>くみこ [35]           | 10:00~10:45<br>THE TRIP<br>伊藤 [23]                   | 10:00~11:00<br>TWS<br>スイミングスクール       |                                 |                               |                               | 11:00 |
| 11:30 | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>GoTo [55]       | 11:35~12:20<br>スリムフローヨガ<br>mito [35]              | 11:30~12:15<br>THE TRIP<br>横山 [23]    | 11:30~12:15<br>アクア<br>GON [43]              |                      | 11:05~11:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>KUMAKURA [50] | 11:20~12:05<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>くみこ [35]            | 11:00~11:45<br>THE TRIP<br>神田 [23] | 11:00~12:30<br>TWS<br>スイミングスクール | 11:10~11:40<br>マンツーマン<br>サポート |         | 11:10~11:40<br>L'BOUNCE<br>池嶋 [45]               | 11:10~11:40<br>THE TRIP<br>伊藤 [23]                   | 11:00~12:30<br>TWS<br>スイミングスクール       |                                 |                               | 11:10~11:40<br>マンツーマン<br>サポート | 11:30 |
| 12:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 12:00 |
| 12:30 | 12:35~13:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>貝沼小曾里 [55] | 12:50~13:35<br>初級ピラティス<br>MIHO [35]               | 12:40~13:10<br>RPM                    | 12:30~13:30<br>TWS<br>スイミングスクール<br>(1コース使用) | TWS成人スイム             | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>DANCE<br>GoTo [55]        | 12:25~13:10<br>ホットヨガピギナー<br>~身体のゆがみ改善~<br>くみこ [35] | 12:15~12:45<br>RPM                 |                                 |                               |         | 12:15~12:45<br>CORE<br>永井涼子 [50]                 | 12:00~12:45<br>THE TRIP                              |                                       |                                 |                               |                               | 12:30 |
| 13:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 13:00 |
| 13:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 13:30 |
| 14:00 | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>吉谷亮平 [50]    | 14:00~14:45<br>Balletone<br>ソールシンセシス<br>MIHO [35] | 13:45~14:30<br>THE TRIP               | 13:45~14:15<br>テクニカルスイム<br>永井涼子 [20]        | 奇数週<br>クロール<br>パージック | 13:20~13:35<br>テック15分 [55]                            | 今日のレッスンで行<br>う動きを解説し練習<br>します*                     | 13:20~14:05<br>THE TRIP            |                                 |                               |         | 13:10~13:55<br>ステップスタート&ス<br>トレッチ<br>佐藤美和子 [25]  | 13:20~14:05<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>永井涼子 [35] | 13:10~13:40<br>RPM                    | 13:00~13:45<br>アクア<br>桑野恵子 [43] | 13:10~13:40<br>マンツーマン<br>サポート |                               | 14:00 |
| 14:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 14:30 |
| 15:00 | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>吉谷亮平 [55]  |   | 15:00~15:30<br>SPRINT                 | 15:30~16:30<br>TWS<br>スイミングスクール<br>(1コース使用) |                      | 15:00~15:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>貝沼小曾里 [55]  |  | 14:45~15:15<br>SPRINT              |                                 |                               |         | 14:15~15:00<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>GoTo [55] | 14:30~15:00<br>ストレッチ&<br>ストレッチボール<br>永井涼子 [15]       | 15:10~15:55<br>THE TRIP<br>BAMBA [23] |                                 |                               |                               | 15:00 |
| 15:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 15:30 |
| 16:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 16:00 |
| 16:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 16:30 |
| 17:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 17:00 |
| 17:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 17:30 |
| 18:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 18:00 |
| 18:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 18:30 |
| 19:00 |  | 18:30~19:15<br>ホットヨガ<br>ピギナー<br>くみこ [35]          | 18:50~19:35<br>THE TRIP<br>貝沼小曾里 [23] |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 19:00 |
| 19:30 | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>FINE<br>GON [55]             |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 19:30 |
| 20:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 20:00 |
| 20:30 | 20:05~20:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>仁木佐知子 [55] | 19:45~20:30<br>ホットヨガ<br>ミドル<br>渡邊礼子 [35]          | 19:55~20:25<br>RPM                    |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 20:30 |
| 21:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 21:00 |
| 21:30 | 21:15~22:00<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>仁木佐知子 [55]    | 20:50~21:35<br>ホットヨガ<br>骨盤調整<br>渡邊礼子 [35]         | 20:40~21:25<br>THE TRIP               |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 21:30 |
| 22:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 22:00 |
| 22:30 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 22:30 |
| 23:00 |  |   |                                       |   |                      |   |  |                                    |                                 |                               |         |  |  |                                       |                                 |                               |                               | 23:00 |



・TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！  
 ・使用コース数は最大数を表示しており、状況により少なくなる場合もございます。



プログラム代行情報の詳細はこちら！

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。