

# 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6月~ (2026.5.13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 RPM						7:30~8:15 THE TRIP					7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito [35]	7:30~8:00 RPM				7:30
8:00																			8:00
8:30																			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 お使いください。	9:10~9:40 RPM				9:00
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常盤) ストレッチなど お使いください。																	9:30
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子 [55]																		10:00
10:30			10:20~10:50 RPM																10:30
11:00				10:45~11:15 水中ウォーキング 永井涼子 [20]															11:00
11:30	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 [35]		11:25~11:55 スイムスタート 永井涼子 [20]	11:10~11:40 マンツーマン サポート				10:40~11:10 SPRINT										11:30
12:00																			12:00
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05~12:50 K-POP non [35]	12:00~12:45 THE TRIP 横山 [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 永井涼子 [35]									12:30
13:00																			13:00
13:30	13:20~14:05 ZUMBA SHO [55]	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐久間好美 [35]	13:10~13:40 RPM	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子 [43]	13:10~13:40 マンツーマン サポート				13:10~13:40 RPM										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]	14:30~15:15 リラクゼーション ヨガ 整える haru [35]	14:10~14:55 THE TRIP						14:15~15:00 THE TRIP BANMBA [23]										14:30
15:00	15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美 [55]								14:25~15:10 リラクゼーション ヨガ ～癒しの時間～ AYANO [50]										15:00
15:30																			15:30
16:00			15:45~16:15 SPRINT	TWS 成人スイム 16:00~17:00 (1コース使用)															16:00
16:30									16:00~16:45 THE TRIP										16:30
17:00			16:45~17:30 THE TRIP																17:00
17:30		17:00~18:30 フリータイム (常盤) ストレッチなど お使いください。																	17:30
18:00			18:10~18:40 SPRINT																18:00
18:30																			18:30
19:00	19:00~19:45 CORE テック+30 遠藤久子 [50]	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [35]	19:15~20:00 THE TRIP BAMBA [23]	19:15~19:45 アクア ～ダイエット～ 米澤彰彦 [43]	19:10~19:40 マンツーマン サポート				19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito [35]								19:00	
19:30																			19:30
20:00																			20:00
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK alka [35]	20:20~20:50 RPM						20:10~20:55 BOUND alka [45]	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [35]									20:30
21:00																			21:00
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:10~21:55 THE TRIP																21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

奇数週  
パタフライバーシッ  
偶数週  
キックバーシッ  
9日：平泳キック  
23日：クロールキック

奇数週  
クロール  
プレス  
偶数週  
背泳ぎ  
バーシッ



• 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6月～(2026.5.13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 リラックスヨガ くみこ [50]																	7:30
8:30																		8:30
9:00			9:00~9:30 RPM															9:00
9:30				TWS スイミングスクール														9:30
10:00	10:15~11:00 リラックスヨガ モコ [50]	10:20~11:05 シーズナル フローヨガ 永井涼子 [35]	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~11:00 ベビークラス (2コース使用)														10:00
11:00																		11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo [55]	11:35~12:20 スリムフローヨガ mito [35]	11:30~12:15 THE TRIP 横山 [23]	11:30~12:15 アクア GON [43]														11:30
12:00																		12:00
12:30	12:35~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里 [55]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [35]	12:40~13:10 RPM	12:30~13:30 (1コース使用)	TWS成人スイム													12:30
13:00																		13:00
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	14:00~14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [35]	13:45~14:30 THE TRIP	13:45~14:15 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	13:10~13:40 マンツーマン サポート													13:30
14:00																		14:00
14:30	14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]																	14:30
15:00																		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	19:00~19:45 ZUMBA GON [55]	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [35]	18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小曾里 [23]															19:00
19:30																		19:30
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [35]	19:55~20:25 RPM															20:00
20:30																		20:30
21:00	21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]	20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [35]	20:40~21:25 THE TRIP															21:00
21:30																		21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00

奇数週 クロール  
偶数週 平泳ぎ  
パージック パージック

今日のレッスンで行  
う動きを解説し練習  
します★

LES MILLS  
BODYATTACK  
7日・21日  
(定員55名)  
  
LES MILLS  
BODYPUMP  
14日・28日  
(定員50名)



・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。