

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～水)
 2026年8月～
 (2026.6.27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) ストレッチなどにお 使いください。	9:10～9:40 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 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 [35]					10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 THE TRIP			10:00
10:30		10:20～10:50 RPM						10:40～11:10 THE TRIP	10:40～11:10 水中ウォーキング								10:30
11:00	11:05～11:50 エアロビクスライト 村川由希 [55]					11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]	11:00～11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito [35]			11:10～11:40 マンツーマン サポート		11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:00～11:45 ホットヨガミドル mika [35]		11:15～11:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	11:10～11:40 マンツーマン サポート	11:00
11:30																	11:30
12:00								11:55～12:40 THE TRIP									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 チェック+30 GoTo [55]	12:15～13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子 [35]		12:15～13:15 (1コース使用)	TWS 成人スイム		12:10～12:55 太極舞 タイチ・ダンス 野口真奈美 [55]	12:15～13:00 THE TRIP 貝沼小智里 [23]	12:15～13:00 アクア	12:15～13:00 アクア	12:15～13:00 アクア	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			13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]		13:10～13:40 RPM	13:30～14:15 アクア 村川由希 [43]	13:10～13:40 マンツーマン サポート		13:15～14:00 ZUMBA GON [55]	13:30～14:15 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [35]		TWS スイミングスクール 13:30～14:30 (1コース使用)	13:10～13:40 マンツーマン サポート	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 リラックスヨガ ～ココロとカラダを 整える～ haru [35]	14:10～14:55 THE TRIP			14:25～15:10 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO [50]		14:15～15:00 THE TRIP BANMBA [23]	14:30～15:00 テクニカルスイム 永井涼子 [20]			14:20～15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]		14:20～14:50 RPM	14:30～15:30 (1コース使用)		14:30
15:00	15:05～15:50 24式太極拳 野口真奈美 [55]																15:00
15:30																	15:30
16:00		15:45～16:15 Sprint															16:00
16:30								16:00～16:45 THE TRIP	15:45～16:45 (3コース使用)								16:30
17:00		16:45～17:30 THE TRIP							16:45～17:45 (3コース使用)								17:00
17:30	17:00～18:30 フリータイム (常溫) ストレッチなどにお 使いください。																17:30
18:00		18:10～18:40 Sprint					18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [35]	17:50～18:20 RPM					18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika [35]	18:20～19:05 THE TRIP			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～ 米澤彰康 [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]		19:00～19:30 Sprint				19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里 [55]	19:20～20:05 エアロビクス コンボ1 NAKATA [35]		TWS 成人スイム 19:30～20:30 (1コース使用)	19:10～19:40 マンツーマン サポート	19:00
19:30																	19:30
20:00	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK aika [35]	20:20～20:50 RPM			20:10～20:55 BOUND aika [45]	19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [35]	20:15～21:00 THE TRIP 貝沼小智里 [23]	20:00～20:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康 [43]	20:10～20:40 マンツーマン サポート		20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]	20:30～21:00 ストレッチ& ストレッチボール 威海 [15]	20:15～21:00 THE TRIP 伊藤 [23]		20:10～20:40 マンツーマン サポート	20:00
20:30																	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			21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:30～22:00 RPM						21:20～21:50 RPM			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がございます。



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8月～（2026.6.27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	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	7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ [50]																		7:30
8:00																			8:00
8:30								8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [35]	8:30~9:00 LES MILLS RPM	TWS スイミングスクール					8:30~9:00 LES MILLS RPM	TWS スイミングスクール			8:30
9:00			9:00~9:30 LES MILLS RPM							9:00~10:00						9:00~10:00			9:00
9:30				TWS スイミングスクール						(3コース使用)				9:30~10:15 ホットヨガ ミドル くみこ [35]		(3コース使用)			9:30
10:00			10:00~10:45 THE TRIP	10:00~11:00 ベビークラス (2コース使用)			10:00~10:45 エアロピクスミドル NAKATA [55]			10:00~11:00			10:00~10:45 エアロピクス コンボⅠ 池崎 [55]		10:00~10:45 THE TRIP 伊藤 [23]	10:00~11:00		10:00~10:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・小学生向け	10:00
10:30	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]						9:30~11:00	9:25~10:10 THE TRIP	(3コース使用)				10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [35]		11:00~12:30		11:00~12:00 K-POPクラス 小学生以上	10:30
11:00					11:10~11:40 マンツーマン サポート		11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP KUMAKURA [50]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [35]	11:00~11:45 THE TRIP 神田 [23]	11:00~12:30	11:10~11:40 マンツーマン サポート		11:10~11:40 Laounde 池崎 [45]		11:10~11:40 THE TRIP 伊藤 [23]	(3コース使用)	11:10~11:40 マンツーマン サポート		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]						ベビークラス ジュニアクラス (2コース使用)				11:45~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [35]	12:00~12:45 THE TRIP	(3コース使用)			11:30
12:00							12:15~13:00 LES MILLS DANCE GoTo [55]	12:25~13:10 ホットヨガビギナー ～身体がゆがみ改善～ くみこ [35]	12:15~12:45 LES MILLS RPM				12:15~12:45 CORE 永井涼子 [50]						12:00
12:30	12:35~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小蕾里 [55]	12:50~13:35 初級ピラティス MIHO [35]	12:40~13:10 LES MILLS RPM	12:30~13:30 (1コース使用)	TWS成人スイム						12:45~13:30 アクア 山崎朋美 [43]		13:10~13:55 ステップスタート&ス トレッチ 佐藤美和子 [25]	13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [35]	13:10~13:40 LES MILLS RPM	13:00~13:45 アクア 桑野恵子 [43]	13:10~13:40 マンツーマン サポート		12:30
13:00					13:10~13:40 マンツーマン サポート		13:20~13:35 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★	13:20~14:05 THE TRIP										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]	奇数週 クロール ベーシック 偶数週 平泳ぎ ベーシック		13:45~14:30 LES MILLS BODYJAM 貝沼小蕾里 [55]			TWS スイミングスクール			14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	14:30~15:00 ストレッチ& ストレッチボール 永井涼子 [15]		13:55~14:25 アクアHIT BAMBA [43]			13:30
14:00										14:30~15:30 (3コース使用)									14:00
14:30	14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		15:00~15:30 LES MILLS Sprint	(1コース使用)			15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小蕾里 [55]	15:05~15:50 ヒップホップ ～90'sの音楽に のせて～ 橋原 [35]	14:45~15:15 LES MILLS Sprint		15:10~15:40 マンツーマン サポート		NEW 15:20~16:05 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]	いずみだ [35]	15:10~15:55 THE TRIP BAMBA [23]		15:10~15:40 マンツーマン サポート		14:30
15:00																			15:00
15:30																			15:30
16:00							16:15~17:00 Laounde BAMBA [45]	16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール alka [15]	16:00~16:45 THE TRIP	(3コース使用)			16:00~16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・小学生向け		16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]				16:00
16:30			16:00~16:45 THE TRIP	(1コース使用)															16:30
17:00																			17:00
17:30			17:15~17:45 LES MILLS RPM	17:30~18:30			17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	18:00~18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA [35]	17:30~18:00 LES MILLS RPM		17:10~17:40 マンツーマン サポート		17:00~18:00 K-POPクラス 小学生以上			17:45~18:15 LES MILLS RPM		17:10~17:40 マンツーマン サポート	17:30
18:00																			18:00
18:30		18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [35]	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小蕾里 [23]																18:30
19:00	19:00~19:45 ZUMBA GON [55]				19:10~19:40 マンツーマン サポート				18:55~19:25 LES MILLS Sprint							18:45~19:30 LES MILLS THE TRIP			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 LES MILLS RPM		20:10~20:40 マンツーマン サポート				19:45~20:30 LES MILLS THE TRIP							19:50~20:20 LES MILLS Sprint			20:00
20:30																			20:30
21:00		20:50~21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [35]																	21:00
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [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！

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。