

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)

2026年2月~ (2025.12.29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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 フランダンス 大平紀子【55】 | 9:30~10:30 フリータイム (常識) ストレッチなどにお使いください。 | 7:30~8:00 LES MILLS RPM | | | 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】 | 8:55~9:40 LES MILLS THE TRIP | | 7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito【50】 | 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。 | 7:30~8:00 LES MILLS RPM | | | 7:30 | | | |
| 10:30 | | | 8:50~9:35 LES MILLS THE TRIP | | | 10:30~11:00 水中ウォーキング | 10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩【55】 | 10:40~11:10 LES MILLS sprint | 10:30~11:00 水中ウォーキング | 9:10~9:40 LES MILLS RPM | 10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP | 7:30~8:15 リラックスヨガ くみこ【50】 | | | 8:00 | | | |
| 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】 | 10:20~10:50 LES MILLS RPM | 11:10~11:40 スイムスタート | 11:10~11:40 グルトレ | 11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【20】 | 11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【50】 | 11:55~12:40 LES MILLS THE TRIP | 11:10~11:40 グルトレ | 10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP | 10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP | 10:20~11:05 アイアンガーヨガ 渋谷操【50】 | 10:00~10:45 LES MILLS RPM | | 8:30 | | | |
| 12:00 | 12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】 | 12:05~12:50 K-POP non【45】 | 12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | 12:15~13:00 ホットヨガ ミドル Michiko【50】 | 12:10~12:55 太極舞 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 永井涼子【50】 | 12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | 12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | 11:00~11:45 アクア 桑野恵子【43】 | 11:10~11:40 グルトレ | 11:25~12:10 LES MILLS DANCE GoTo【55】 | 11:35~12:20 スリムフローヨガ mito【50】 | 11:30~12:15 LES MILLS THE TRIP 横山【23】 | 11:10~11:40 グルトレ | | 9:00 | | |
| 13:00 | | 13:15~14:05 ZUMBA SHO【55】 | 13:15~14:00 パラソル 佐久間好美【50】 | 13:30~14:15 グルトレ | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小百合【50】 | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP GON【55】 | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 村川由希【43】 | 13:10~13:40 LES MILLS RPM | 13:10~13:40 グルトレ | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】 | 13:15~13:45 テクニカルスイム MIHO【50】 | 13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 14:00~14:45 Balletone ソールジンゼンジス MIHO【45】 | 14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP | 13:10~13:40 グルトレ | 10:00 | | |
| 14:00 | | 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 ~毎日で鍛える 骨盤調整~ AYANO【50】 | 14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP | 14:25~15:10 リラックスヨガ ~毎日で鍛える 骨盤調整~ haru【50】 | 14:30~15:15 ホットヨガ 骨盤調整 mito【23】 | 14:15~15:00 LES MILLS THE TRIP | 14:25~14:55 TECHNIQUE SWIM スタッフ【20】 | 14:15~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【50】 | 14:20~14:50 LES MILLS RPM | 15:15~16:00 LES MILLS THE TRIP | 15:30~16:30 ジュニアスイミング | 14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP | 13:10~13:40 グルトレ | 11:00 | | |
| 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 ~毎日で鍛える 骨盤調整~ AYANO【50】 | 16:00~17:00 成人スイム | 15:45~16:15 LES MILLS SPRINT | 16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP | 16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP | 16:45~17:45 LES MILLS THE TRIP | 15:45~16:45 JUNIOR SWIMMING | 17:00~17:30 LES MILLS SPRINT | 17:30~18:30 LES MILLS SPRINT | 15:00~15:30 LES MILLS Sprint | 14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP | 13:10~13:40 グルトレ | 12:00 | | |
| 15:00 | | 15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】 | 16:00~17:00 成人スイム | 15:45~16:15 LES MILLS SPRINT | 16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP | 16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP | 16:45~17:45 LES MILLS THE TRIP | 15:45~16:45 JUNIOR SWIMMING | 17:00~17:30 LES MILLS SPRINT | 17:30~18:30 LES MILLS SPRINT | 15:00~15:30 LES MILLS Sprint | 14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP | 13:10~13:40 グルトレ | 13:00 | | | |
| 15:30 | | 16:00~17:00 成人スイム | 16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP | 16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP | 16:45~17:45 LES MILLS THE TRIP | 15:45~16:45 JUNIOR SWIMMING | 17:00~17:30 LES MILLS SPRINT | 15:45~16:45 JUNIOR SWIMMING | 17:00~17:30 LES MILLS SPRINT | 17:30~18:30 LES MILLS SPRINT | 15:00~15:30 LES MILLS Sprint | 14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP | 13:10~13:40 グルトレ | 14:00 | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 CORE テク+30 遠藤久子【50】 | 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】 | 19:15~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】 | 19:10~19:40 グルトレ | 19:55~20:40 LES MILLS THE TRIP | 19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mito【50】 | 19:00~19:30 LES MILLS Sprint | 20:00~20:45 LES MILLS THE TRIP | 18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito【50】 | 17:50~18:20 LES MILLS RPM | 18:00~18:45 ヨガリフレッシュ alka【50】 | 18:20~19:05 LES MILLS THE TRIP | 18:45~19:30 アクア BAMBA【43】 | 19:20~20:05 エアロビクス コンボI NAKATA【45】 | 19:10~19:40 グルトレ | 19:10~19:40 グルトレ | 19:00~19:40 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 にゅほ【50】 | 20:10~20:40 LES MILLS THE TRIP | 20:10~20:40 グルトレ | 21:10~21:55 LES MILLS THE TRIP | 21:15~22:00 フリータイム (ホット~ウォーム) ストレッチなどにお使いください。 | 20:15~21:00 LES MILLS RPM | 20:10~20:40 LES MILLS THE TRIP | 21:30~22:00 LES MILLS RPM | 20:15~21:00 LES MILLS RPM | 20:20~21:00 LES MILLS RPM | 20:20~21:00 LES MILLS RPM | 20:50~21:20 週替わり 30分レッスン | 20:50~21:20 週替わり 30分レッスン 渡邊礼子【50】 | 20:40~21:25 LES MILLS THE TRIP | 20:10~20:40 グルトレ | 20:00~20:40 グルトレ | 21:00~21:30 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】 | 21:10~21:55 LES MILLS THE TRIP | 21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | 21:10~21:55 LES MILLS THE TRIP | 21:30~22:00 LES MILLS RPM | 21:30~22:00 フリータイム (ホット~ウォーム) ストレッチなどにお使いください。 | 21:30~22:00 LES MILLS RPM | 21:20~21:50 LES MILLS RPM | 21:20~21:50 LES MILLS RPM | 21:20~21:50 LES MILLS RPM | 21:20~21:50 LES MILLS RPM | 21:20~21:50 LES MILLS RPM | 20:50~21:25 週替わり 30分レッスン 渡邊礼子【50】 | 20:50~21:25 週替わり 30分レッスン 渡邊礼子【50】 | 20:40~21:25 LES MILLS THE TRIP | 20:10~20:40 グルトレ | 20:10~20:40 グルトレ | 21:00~21:30 |
| 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

奇数週
パラフライ
ベーシック
偶数週
キック
ベーシック

奇数週
クロール
ベーシック
偶数週
平泳ぎ
ベーシック

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)

2026年2月～ (2025.12.29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 | | | | | | | | | |
| 8:30 | | 8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 くみこ【50】 | 8:30～9:00 RPM | | | | 8:30～9:00 RPM | 9:00～10:00 | |
| 9:00 | | | | | | | | | |
| 9:30 | | 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 THE TRIP | | | | 9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【50】 | 9:20～9:50 Sprint | 9:00～10:00 ジュニアスイミング |
| 10:00 | 10:00～10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】 | | | | | | 10:00～11:00 くみこ【50】 | | 10:00～11:00 ジュニアスイミング |
| 10:30 | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:05～11:50 CORE チック+30 永井涼子【50】 | | 11:00～11:45 THE TRIP 神田【23】 | | 11:10～11:40 グルトレ | | 10:30～11:15 U-BOUND BAMBA【45】 | 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 | | 11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】 | | | 11:30～12:15 ペビースイミング | | 11:45～12:30 BODYBALANCE 栗野恵子【50】 | 11:45～12:30 ホットヨガ コリオ BAMBA【50】 | 11:00～12:00 ジュニアスイミング |
| 12:00 | | | | | | | 11:55～12:40 THE TRIP 伊藤【23】 | | 11:10～11:40 グルトレ |
| 12:30 | 12:10～12:40 DANCE GoTo【55】 | | 12:25～13:10 ホットヨガビギナー ～身体の柔軟性改善～ くみこ【50】 | | 12:45～13:30 アクア | | 12:50～13:35 BODYJAM GoTo【55】 | 13:00～13:30 RPM | 13:00～13:45 アクア |
| 13:00 | | | | | 13:20～14:05 THE TRIP | | 13:20～14:05 THE TRIP | | 13:10～13:40 グルトレ |
| 13:30 | 13:25～14:10 BODYJAM 貝沼小雪里【55】 | | 13:50～14:35 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】 | | | | 13:40～14:40 有料レッスン | 14:00～14:45 THE TRIP BAMBA【23】 | 13:10～13:40 グルトレ |
| 14:00 | | | | | | | 15:00～15:50 BODYCOMBAT NAKATA【55】 | 15:15～15:45 Sprint | 15:10～15:40 グルトレ |
| 14:30 | | | | | | | 15:30～16:30 THE TRIP | | |
| 15:00 | 14:40～15:25 BODYPUMP 貝沼小雪里【50】 | | 15:05～15:50 ヒップホップ ～90%の音楽にのせて～ 栖原【45】 | | 15:10～15:40 グルトレ | | 16:00～16:30 THE TRIP | | |
| 15:30 | | | | | | | 16:15～17:00 エアロビクスコンボI NAKATA【55】 | 16:30～17:15 THE TRIP | |
| 16:00 | 15:45～16:30 BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】 | | 16:00～16:45 THE TRIP | | 17:10～17:40 グルトレ | | 17:45～18:15 RPM | | |
| 16:30 | | | | | | | 18:45～19:30 THE TRIP | | |
| 17:00 | 17:00～17:30 BODYCOMBAT スタッフ【15】 | | 16:45～17:15 ストレッチ& ストレッチボール スタッフ【15】 | | | | 19:50～20:20 sprint | | |
| 17:30 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 17:30～18:00 RPM | | | | | | |
| 18:30 | | | 18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | |
| 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

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 20名
- ・スイムテクニカルレッスン 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います。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

運動初心者・久しぶりに運動される方に
お勧めのクラス

ホットプログラムです。

インストラクターがない
バーチャルのクラス

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
- ・日曜日 16:00～16:30 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。その際は壁側に向いて操作を行っていただき、プール側に携帯電話を向か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に退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退出、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数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・ペ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

サポートレッスン【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。