

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4月~ (2026.2.26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	きっぷすたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きっぷすたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きっぷすたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きっぷすたじお	
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	7:30~8:00 RPM					7:30~8:15 リラクソヨガ						
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 お気軽にどうぞ	9:10~9:40 RPM							9:00~9:30 RPM				
9:30		9:30~10:30 フリータイム (常連) ストレッチなど お気軽にどうぞ																							
10:00	10:00~10:45 フラダンス						10:00~10:45 エアロビクスミドル	9:45~10:30 ホットヨガ ミドル					10:00~10:45 J-POP								10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 TWS スイミング スクール			
10:30			10:20~10:50 RPM					10:40~11:10 SPORT	10:40~11:10 水中ウォーキング					10:10~10:55 THE TRIP											
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト	11:00~11:45 パワ-ヨガ						11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整																
11:30																									
12:00																									
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:05~12:50 K-POP	12:00~12:45 THE TRIP					12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM チェック+30	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ																
13:00																									
13:30	13:20~14:05 ZUMBA	13:15~14:00 パランス コーディネーション	13:10~13:40 RPM				13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP	13:10~13:40 RPM																	
14:00																									
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳	14:30~15:15 リラクソヨガ ~コロナとカラダを 繋げる~	14:10~14:55 THE TRIP					14:25~15:10 リラクソヨガ ~癒しの時間~	14:30~15:00 テクニカルスイム																
15:00	15:05~15:50 24式太極拳																								
15:30																									
16:00			15:45~16:15 SPORT																						
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 お気軽にどうぞ																							
18:00																									
18:30																									
19:00	19:00~19:45 CORE チェック+30	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:15~20:00 THE TRIP				19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:30 SPORT																	
19:30																									
20:00																									
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK	20:20~20:40 RPM				20:10~20:55 LA BOUND	20:15~21:00 THE TRIP																	
21:00																									
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:10~21:55 THE TRIP					21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK	21:30~22:00 RPM																
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)

2026年4月～ (2026.2.26更新)

	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	きつすずたじお	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	きつすずたじお	
7:30													
8:00													
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整	8:30~9:00 LES MILLS RPM						8:30~9:00 LES MILLS RPM				
9:00				9:00~11:00 TWS スイミング スクール						9:00~12:15 TWS スイミング スクール			
9:30		9:30~11:00 フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。	9:25~10:10 LES MILLS THE TRIP				NEW	9:30~10:15 ホットヨガ ミドル		10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP			
10:00	10:00~10:45 エアロピクスミドル						10:00~10:45 エアロピクス コンボ1						
10:30								10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー					
11:00	NEW						NEW	11:10~11:40 LES MILLS BODYPUMP		11:10~11:40 LES MILLS THE TRIP			
11:30	11:05~11:55 LES MILLS BODYPUMP	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル	11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP		11:10~11:40 マンツーマン サポート		11:10~11:40 LES MILLS THE TRIP			11:10~11:40 マンツーマン サポート			
12:00	時間変更						11:45~12:30 ホットヨガ 骨盤調整						
12:30	12:15~13:00 LES MILLS DANCE	12:25~13:10 ホットヨガピグナー 〜身体のめがけ〜	12:15~12:45 LES MILLS RPM				12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP						
13:00	13:20~13:35 LES MILLS BODYJAM	時間変更		12:45~13:30 アクア			13:10~13:55 ステップスタート& ストレッチ			13:00~13:45 アクア		13:10~13:40 マンツーマン サポート	
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYJAM	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 LES MILLS THE TRIP		13:10~13:40 マンツーマン サポート		13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE			13:55~14:25 アクアHIT			
14:30	NEW			14:30~16:30 TWS スイミング スクール			14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM						
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:05~15:50 ヒップホップ 〜90'sの音楽に のせて〜	14:45~15:15 LES MILLS SPYRIE		15:10~15:40 マンツーマン サポート		NEW	14:30~15:00 ストレッチ ストレッチボール	時間変更	15:10~15:55 LES MILLS THE TRIP		15:10~15:40 マンツーマン サポート	
15:30	時間変更						15:20~16:05 運動わり レスミルズ						
16:00	16:15~17:00 LEAOUND	16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール	16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP				NEW	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP			
16:30	NEW												
17:00	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:00 LES MILLS RPM		17:10~17:40 マンツーマン サポート					17:45~18:15 LES MILLS RPM			
17:30		18:00~18:45 ヨガリフレッシュ											
18:00													
18:30													
19:00			18:55~19:25 LES MILLS SPYRIE										
19:30													
20:00			19:45~20:30 LES MILLS THE TRIP							19:50~20:20 LES MILLS SPYRIE			
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HIT 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、月曜の水中ウォーキング、月曜夜アクア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

📖 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い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】**
- ・月曜 10:30~11:00 水中ウォーキング
 - ・月曜日 19:15~19:45 アクア
- ◆ 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さいます。
 - ◆ 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、5名以下は1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 ***
サポトレ【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