

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~ (2026.3.30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] | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 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] | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 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] | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 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 ~ココロとカラダを 整える~ haru [35] | 14:10~14:55 THE TRIP | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 16:00~17:00 成人スイム | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | 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。 | 16:45~17:30 THE TRIP | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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~ 米澤彰康 [43] | | | | | | | | | | | | | | | 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] | 20:20~20:40 RPM | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55] | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

寄敷選
バタフライ
ベーシック
偶敷選
キック
ベーシック

寄敷選
クロール
プレス
偶敷選
背泳ぎ
ベーシック



TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！

*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。

*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(木～日) 2026年5月～(2026.3.30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] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9:00~9:30 RPM | | | | 8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [35] | 8:30~9:00 RPM | | 9:00~12:45 | | | | 8:30~9:00 RPM | | 9:00~12:15 | | | | |
| | | | | | | 9:30~11:00 | 9:25~10:10 THE TRIP | | | | | | 9:30~10:15 ホットヨガ ミドル くみこ [35] | | | | | | |
| 10:15~11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [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 | 10:00~10:45 スイミング スクール | | | 10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA [55] | フリータイム (ホット) ストレッチなどに お使いください。 | | スイミング スクール | | | 10:00~10:45 エアロビクス コンボ1 池嶋 [55] | 10:00~10:45 THE TRIP 伊藤 [23] | | スイミング スクール | | | | |
| 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] | | | 11:05~11:50 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] | | | 11:10~11:40 マンツーマン サポート | 11:10~11:40 L'BOUNCE 池嶋 [45] | 10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [35] | 11:10~11:40 THE TRIP 伊藤 [23] | | | 11:10~11:40 マンツーマン サポート | | |
| 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 成人スイム | | | 12:15~13:00 LES MILLS DANCE GoTo [55] | 12:25~13:10 ホットヨガピグナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ [35] | 12:15~12:45 RPM | | | | 12:15~12:45 CORE 永井涼子 [50] | 11:45~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [35] | 12:00~12:45 THE TRIP | | | | | |
| 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50] | 14:00~14:45 Balletone ソールンソペンム 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] | 11:10~11:40 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 | | | | 13:10~13:55 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 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 | | | |
| 14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55] | | 15:00~15:30 SPRINT | 14:30~18:30 スイミング スクール | 13:10~13:40 マンツーマン サポート | | 13:45~14:30 LES MILLS BODYJAM 貝沼小曾里 [55] | | 14:45~15:15 SPRINT | 14:30~16:30 | | | 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HIIT BAMBA [43] | | | 13:10~13:40 マンツーマン サポート | | |
| | | 16:00~16:45 THE TRIP | | | | 15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小曾里 [55] | 15:05~15:50 ヒップホップ ~90'sの音楽に のせて~ 橋原 [35] | 16:00~16:45 THE TRIP | スイミング スクール | | | 15:20~16:05 選替わり レスミルズ 吉谷亮平 | 15:20~16:05 ZUMBA 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 | 16:00~16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・小学生向け | |
| | | 17:15~17:45 RPM | | | | 16:15~17:00 L'BOUNCE BAMBA [45] | 16:30~17:00 ストレッチ& ストレッチボール aka [15] | 17:30~18:00 RPM | | | | 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55] | 16:30~17:15 THE TRIP | | | | 17:00~17:45 K-POPクラス 小学生以上 | | |
| | | | | | | 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 RPM | | | | | 17:45~18:15 LES MILLS RPM | | | | | 17:10~17:40 マンツーマン サポート | 17:00~17:45 K-POPクラス 小学生以上 |
| | 18:30~19:15 ホットヨガ ピグナー くみこ [35] | 18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小曾里 [23] | | | | | | 18:55~19:25 SPRINT | | | | | 18:45~19:30 THE TRIP | | | | | | |
| | 19:00~19:45 ZUMBA FINEST GON [55] | | | | | | | 19:45~20:30 THE TRIP | | | | | | | | | | | |
| | 19:45~20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [35] | 19:55~20:25 RPM | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55] | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



TWSスイミングスクール・ダンススクールの詳細はこちら！

*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。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません