

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11月～
 (2026.9.29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	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 LES MILLS RPM						7:30～8:15 LES MILLS THE TRIP					7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito [35]	7:30～8:00 LES MILLS RPM				7:30	
8:00																			8:00	
8:30																			8:30	
9:00			8:50～9:35 LES MILLS THE TRIP						8:55～9:40 LES MILLS 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 LES MILLS RPM				9:00	
9:30		9:30～10:30 フリータイム (常溫) ストレッチなどにお使 いください。																	9:30	
10:00	10:00～10:45 フラダンス 大平紀子 [55]		10:20～10:50 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 [35]					10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 LES MILLS THE TRIP				10:00	
10:30																			10:30	
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 [35]		10:45～11:15 水中ウォーキング	11:10～11:30 マンツーマンサポート		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]	10:40～11:10 LES MILLS SPRINT	10:40～11:10 水中ウォーキング	11:10～11:30 マンツーマンサポート	11:35～11:55 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 スタッフ [20]	11:10～11:30 マンツーマンサポート		11:00	
11:30				永井涼子 [20] 11:25～11:55 スイムスタート	11:35～11:55 マンツーマンサポート					11:20～11:50 アクアHIT							11:35～11:55 マンツーマンサポート		11:30	
12:00	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 LES MILLS THE TRIP 横山 [23]	永井涼子 [20]			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]	11:55～12:40 LES MILLS THE TRIP	12:15～13:15 (1コース使用)	TWS 成人スイム	12:30～13:00 マンツーマンサポート (BODYPUMP)	12:10～12:55 太極舞 タイチ・ダンス 野口真奈美 [55]	12:15～13:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智里 [23]	12:15～13:00 アクア 桑野恵子 [43]	12:15～13:00 クロールプレス 担当：新保 偶数選 背泳ぎベーシック 担当：NAKATA			12:00	
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 LES MILLS RPM	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子 [43]	13:10～13:30 マンツーマンサポート	13:25～14:10 ダンススクール 保育器限定	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]		13:10～13:40 LES MILLS RPM	13:30～14:15 アクア 村川由希 [43]	13:10～13:30 マンツーマンサポート	13:35～13:55 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)	13:10～13:30 マンツーマンサポート	13:35～13:55 マンツーマンサポート	13:30	
14:00			14:10～14:55 LES MILLS THE TRIP				14:25～15:10 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO [50]		14:15～15:00 LES MILLS 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 LES MILLS RPM	14:30～15:30 (1コース使用)			14:00	
14:30	14:25～14:55 やさしい太極拳 野口真奈美 [55] 15:05～15:50 24式太極拳 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]																	14:30	
15:00																			15:00	
15:30																			15:30	
16:00			15:45～16:15 LES MILLS sprint		TWS 成人スイム 16:00～17:00 (1コース使用)				16:00～16:45 LES MILLS THE TRIP	15:45～16:45 (3コース使用)				15:15～16:00 LES MILLS THE TRIP		15:30～16:30 (3コース使用)		16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け	16:00	
16:30																			16:30	
17:00		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。	16:45～17:30 LES MILLS THE TRIP																17:00	
17:30																			17:30	
18:00			18:10～18:40 LES MILLS sprint				18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [35]		17:50～18:20 LES MILLS RPM				18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika [35]	18:20～19:05 LES MILLS THE TRIP		17:30～18:30 (3コース使用)		17:00～17:45 ヒップホップ入門 小学生以上	18:00	
18:30																		18:15～18:45 マンツーマンサポート (BODYCOMBAT)		18:30
19:00	19:00～19:45 LES MILLS CORE テック+30 遠藤久子 [50]	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [35]	NEW 19:15～20:00 LES MILLS THE TRIP	19:15～19:45 アクア ～ダイエット～ 米澤彰康 [43]	19:10～19:30 マンツーマンサポート	19:20～19:50 マンツーマンサポート (BODYATTACK)	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]		19:40～20:00 マンツーマンサポート (THE TRIP)	20:00～20:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康 [43]	19:10～19:30 マンツーマンサポート	19:35～19:55 マンツーマンサポート	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 成海 [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)	19:10～19:30 マンツーマンサポート	19:30～20:00 マンツーマンサポート (BODYPUMP)	19:00	
19:30								19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [35]										19:35～19:55 マンツーマンサポート		19:30
20:00	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 大塚歩 [50]	20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK KUMAKURA [35]	20:20～20:50 LES MILLS RPM		20:10～20:30 マンツーマンサポート	20:35～20:55 マンツーマンサポート	20:10～20:55 BOUND aika [45]	20:50～22:00 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 THE TRIP 貝沼小智里 [23]		20:10～20:30 マンツーマンサポート	20:35～20:55 マンツーマンサポート	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 澤悟 [50]	20:30～21:00 ストレッチ& ストレッチボール 成海 [15]	20:15～21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤 [23]		20:10～20:30 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 LES MILLS THE TRIP				21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:30～22:00 LES MILLS RPM						21:20～21:50 LES MILLS 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11月~ (2026.9.29更新)

[illegible]

- ・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。