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12月～　（2026.10.29更新）

12月10日(木)～16日(水)

皆様のおかげで5周年！！
感謝の気持ちを込めた周年祭ウィーク★
特別スケジュール後日掲示します♪

月曜日

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
10:00～10:45 フラダンス 大平紀子【55】	9:30～10:30 フリータイム（常温） ストレッチなどにお使いください。	7:30～8:00 RPM	10:45～11:15 水中ウォーキング 永井涼子【20】	11:10～11:30 マンツーマンサポート	13:25～14:10 ダンススクール 保育園限定
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】	8:50～9:35 THE TRIP	11:25～11:55 スイムスタート 永井涼子【20】	11:35～11:55 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	12:05～12:50 K-POP non【35】	10:20～10:50 RPM			
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】	12:00～12:45 THE TRIP 横山【23】	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	
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】	13:10～13:40 RPM		13:35～13:55 マンツーマンサポート	
15:05～15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】		14:10～14:55 THE TRIP	TWS 成人スイム 16:00～17:00 （1コース使用）		
	17:00～18:30 フリータイム（常温） ストレッチなどにお使いください。	15:45～16:15 Sprint			
NEW 18:10～18:40 BODYJAM NAKATA【55】		16:45～17:30 THE TRIP			
19:00～19:45 CORE テック+30 遠藤久子【50】	19:00～19:45 BODYBALANCE 大塚歩【35】	18:10～18:40 Sprint	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)
20:15～21:00 BODYPUMP 大塚歩【50】	20:10～20:55 BODYATTACK KUMAKURA【35】	19:15～20:00 THE TRIP		19:35～19:55 マンツーマンサポート	
21:20～22:05 BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		20:20～20:50 RPM		20:10～20:30 マンツーマンサポート	
		21:10～21:55 THE TRIP		20:35～20:55 マンツーマンサポート	

火曜日

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
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 渡邉礼子【35】	7:30～8:15 THE TRIP	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	
11:05～11:50 BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00～11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】	8:55～9:40 THE TRIP	BAMBA【20】 11:20～11:50 アクアHIIT BAMBA【43】	11:35～11:55 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 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】	10:40～11:10 Sprint	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)
13:15～14:00 BODYPUMP 貝沼小智里【50】		11:55～12:40 THE TRIP		13:10～13:30 マンツーマンサポート	
14:25～15:10 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO【50】		13:10～13:40 RPM	13:30～14:15 アクア 村川由希【43】	13:35～13:55 マンツーマンサポート	
		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】	奇数週 バタフライベーシック 偶数週 キックベーシック 8日：平泳ぎキック 22日：クロールキック	
19:00～19:45 BODYPUMP 吉谷亮平【50】	18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito【35】	16:00～16:45 THE TRIP	TWS スイミングスクール 15:45～16:45 （3コース使用） 16:45～17:45 （3コース使用）	19:10～19:30 マンツーマンサポート	
20:10～20:55 aikA【45】	19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika【35】	17:50～18:20 RPM		19:35～19:55 マンツーマンサポート	
21:15～22:00 BODYATTACK 吉谷亮平【55】	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。	19:40～20:00 マンツーマンサポート (THETRIP)	20:00～20:45 アクア ～ボディメイク～ 米澤彰康【43】	20:10～20:30 マンツーマンサポート	
		20:15～21:00 THE TRIP 貝沼小智里【23】		20:35～20:55 マンツーマンサポート	
		21:30～22:00 RPM			

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
10:00～10:45 J-POP non【55】	7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito【35】	7:30～8:00 RPM	11:15～11:45 テクニカルスイム 新保【20】	11:10～11:30 マンツーマンサポート	
11:05～11:50 BODYBALANCE 桑野恵子【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。	9:10～9:40 RPM		11:35～11:55 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美【55】	11:00～11:45 ホットヨガミドル mika【35】	10:10～10:55 THE TRIP	TWS スイミングスクール 13:30～14:30 （1コース使用） 14:30～15:30 （1コース使用） 16:30～17:30 （4コース使用） 17:30～18:30 （3コース使用）	13:10～13:30 マンツーマンサポート	奇数週 クロールプレス 偶数週 背泳ぎベーシック
13:15～14:00 ZUMBA GON【55】	NEW 12:00～12:15 NEW 12:25～13:10 ホットヨガビギナー mito【35】	12:15～13:00 THE TRIP 貝沼小智里【23】	12:15～13:00 アクア 桑野恵子【43】	13:35～13:55 マンツーマンサポート	
14:20～14:50 エアロビクス ミドル 佐藤美和子【55】	13:30～14:15 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】	14:20～14:50 RPM			
		15:15～16:00 THE TRIP			16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け
NEW 18:30～19:15 ステップコンボⅠ 橋本【25】	18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika【35】	17:00～17:30 Sprint	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	17:00～17:45 ヒップホップ入門 小学生以上
時間変更 19:40～20:25 BODYCOMBAT 成海【55】	NEW 19:45～20:30 エアロビクス コンボⅠ 橋本【35】	18:20～19:05 THE TRIP		19:35～19:55 マンツーマンサポート	NEW 19:00～19:30 マンツーマンサポート (BODYCOMBAT)
時間変更 20:45～21:15 BODYPUMP 澤倍【50】		20:15～21:00 THE TRIP 伊藤【23】		20:10～20:30 マンツーマンサポート	NEW 19:50～20:20 マンツーマンサポート (BODYPUMP)
		21:20～21:50 RPM		20:35～20:55 マンツーマンサポート	

・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12月～（2026.10.29更新）

12月10日(木)～16日(水)

皆様のおかげで5周年！！感謝の気持ちを込めた周年祭ウィーク★
特別スケジュール後日掲示します♪

木曜日

スタジオ A
- 7:30～8:15 リラックスヨガ くみこ【50】
- 10:15～11:00 リラックスヨガ モコ【50】
- 11:25～12:10 LesMills DANCE GoTo【55】
- 12:35～13:20 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】
- 13:45～14:30 LesMills BODYPUMP 吉谷亮平【50】
- 14:50～15:35 LesMills BODYATTACK 吉谷亮平【55】
- 18:10～18:40 LesMills BODYPUMP KUMAKURA【50】
- 19:00～19:45 ZUMBA GON【55】
- 20:05～20:50 LesMills BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】
- 21:15～22:00 LesMills BODYJAM 仁木佐知子【55】

スタジオ B
- 10:20～11:05 シーズナルフローヨガ 永井涼子【35】
- 11:35～12:20 スリムフローヨガ mito【35】
- 12:50～13:35 初級ピラティス MIHO【35】
- 14:00～14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO【35】
- NEW 15:10～15:40 ストレッチ＆ストレッチポール 成海【15】
- 18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ【35】
- 19:45～20:30 ホットヨガ ミドル 渡邉礼子【35】
- 20:50～21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邉礼子【35】

スタジオ CHAIN
- 9:00～9:30 LesMills RPM
- 10:00～10:45 LesMills THE TRIP
- 11:30～12:15 LesMills THE TRIP 横山【23】
- 12:40～13:10 LesMills RPM
- 13:45～14:30 LesMills THE TRIP
- 15:00～15:30 LesMills sprint
- 16:00～16:45 LesMills THE TRIP
- 17:15～17:45 LesMills RPM
- 18:50～19:35 LesMills THE TRIP 貝沼小智里【23】
- 19:55～20:25 LesMills RPM
- 20:40～21:25 LesMills THE TRIP

プール
- TWSスイミングスクール
- 10:00～11:00 ベビークラス（2コース使用）
- 11:30～12:15 アクア GON【43】
- 12:30～13:30 （1コース使用）
- 13:45～14:15 テクニカルスイム 永井涼子【20】
- 14:30～15:30 （1コース使用）
- 15:30～16:30 （1コース使用）
- 16:30～17:30 （4コース使用）
- 17:30～18:30 （3コース使用）
- 18:50～19:20 テクニカルスイム 永井涼子【20】
- 19:30～20:00 スイムディスタンス 新保【15】

ジム
- 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
- TWS成人スイム
- 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
- TWSスイミングスクール
- 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
- 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

11Fスタジオ
- 奇数週 クロール ベーシック
- 偶数週 平泳ぎ ベーシック
- クロールベーシック
- ・定員変更 ・12名以上で 3コース 使用します。

土曜日

スタジオ A
- 10:00～10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】
- 11:05～11:50 LesMills BODYPUMP 凛悟【50】
- 12:15～13:00 LesMills DANCE GoTo【55】
- 13:20～13:35 LesMills BODYJAM テック15分【55】
- 13:45～14:30 LesMills BODYJAM 貝沼小智里【55】
- 15:00～15:45 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小智里【55】
- 16:15～17:00 Balance BAMBA【45】
- 17:30～18:15 LesMills BODYPUMP 吉谷亮平【50】

スタジオ B
- 8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃぼ【35】
- 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。
- 11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【35】
- 12:25～13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【35】
- 15:05～15:50 ヒップホップ ～90's の音楽にのせて～ 栖原【35】
- 16:30～17:00 ストレッチ＆ストレッチポール 薄倍【15】
- 18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【35】
- 今日のレッスンで行う動きを解説し練習します☆

スタジオ CHAIN
- 8:30～9:00 LesMills RPM
- 9:25～10:10 LesMills THE TRIP
- 11:00～11:45 LesMills THE TRIP 神田【23】
- 12:15～12:45 LesMills RPM
- 13:20～14:05 LesMills THE TRIP
- 14:45～15:15 LesMills sprint
- 16:00～16:45 LesMills THE TRIP
- 17:30～18:00 LesMills RPM
- 18:55～19:25 LesMills sprint
- 19:45～20:30 LesMills THE TRIP

プール
- TWSスイミングスクール
- 9:00～10:00 （3コース使用）
- 10:00～11:00 （3コース使用）
- 11:00～12:30 ベビークラス ジュニアクラス（2コース使用）
- 12:45～13:30 アクア 山崎朋美【43】
- TWSスイミングスクール
- 14:30～15:30 （3コース使用）
- 15:30～16:30 （3コース使用）

ジム
- 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
- 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
- 15:10～15:30 マンツーマンサポート
- 15:35～15:55 マンツーマンサポート
- 17:10～17:30 マンツーマンサポート
- 17:35～17:55 マンツーマンサポート

11Fスタジオ
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート（BODYCOMBAT）
- 16:00～16:45 ダンス・ちびっこクラス 幼児・低学年向け
- 17:00～18:00 K-POPクラス 小学生以上

日曜日

スタジオ A
- 10:00～10:45 エアロビクスライト 池崎【55】
- 11:10～11:40 Balance 池崎【45】
- 12:15～12:45 CORE 永井涼子【50】
- 13:10～13:55 ステップスタート＆ストレッチ 佐藤美和子【25】
- 14:15～15:00 LesMills BODYJAM GoTo【55】
- 15:20～16:05 LesMills BODYATTACK 吉谷亮平【55】
- 16:30～17:15 LesMills BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】

スタジオ B
- 9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【35】
- 10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【35】
- 11:45～12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】
- 13:20～14:05 LesMills BODYBALANCE 永井涼子【35】
- 14:30～15:00 ストレッチ＆ストレッチポール 永井涼子【15】
- 15:20～16:05 ZUMBA いずみだ【35】

スタジオ CHAIN
- 8:30～9:00 LesMills RPM
- 10:00～10:45 LesMills THE TRIP 伊藤【23】
- 11:10～11:40 LesMills sprint
- 12:00～12:45 LesMills THE TRIP
- 13:10～13:40 LesMills RPM
- 15:10～15:55 LesMills THE TRIP BAMBA【23】
- 16:30～17:15 LesMills THE TRIP
- 17:45～18:15 LesMills RPM
- 18:45～19:30 LesMills THE TRIP
- 19:50～20:20 LesMills sprint

プール
- TWSスイミングスクール
- 8:45～12:00 （3コース使用）
- 13:00～13:45 アクア 桑野恵子【43】
- 13:55～14:25 アクアHIIT BAMBA【43】

ジム
- 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
- 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
- 15:10～15:30 マンツーマンサポート
- 15:35～15:55 マンツーマンサポート
- 17:10～17:30 マンツーマンサポート
- 17:35～17:55 マンツーマンサポート

11Fスタジオ
- 10:00～10:45 ダンス・ちびっこガールズ 幼児・低学年向け
- 11:00～12:00 K-POPクラス 小学生以上

・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ございません。