

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1月~ (2025.11.30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	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																				7:30				
8:00																				8:00				
8:30																				8:30				
9:00																				9:00				
9:30																				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				
10:30					8:50~9:35 LES MILLS THE TRIP															10:30				
11:00	11:05~11:50 エアロピクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】		11:10~11:40 スイムスタート 永井涼子【20】	10:20~10:50 LES MILLS RPM	10:00~10:45 エアロピクスミドル 大塚歩【55】	10:30~11:00 水中ウォーキング 永井涼子【20】	10:40~11:10 LES MILLS Sprint	10:30~11:00 水中ウォーキング わたべみ【20】	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	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	10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP	10:20~11:05 アイアンガーヨガ 渋谷操【50】	10:15~11:00 シーズナル フローヨガ 永井涼子【50】	10:20~11:05 LES MILLS THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング			11:00			
12:00					12:05~12:50 K-POP non【45】	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】	12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT Goto【55】	12:15~13:00 ホットヨガ ミドル Michiko【50】	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:05~11:50 ホットヨガ 骨盤調整 mito【50】	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【50】	11:10~11:40 グルトレ	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】	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP	11:30~12:15 アクア GON【43】			11:10~11:40 グルトレ		
13:00					13:15~14:00 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【50】	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小百合【50】	13:15~14:00 LES MILLS RPM	13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 LES MILLS RPM	13:30~14:15 アクア 村川由希【43】	13:10~13:40 グルトレ	13:15~14:00 ZUMBA GON【55】	13:15~14:00 アクア 佐藤美和子【43】	13:15~14:00 LES MILLS RPM	13:15~14:00 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	14:00~14:30 テクニカルスイム MIHO【50】	13:10~13:40 グルトレ		13:10~13:40 グルトレ	
14:00					14:25~14:55 LES MILLS THE TRIP	14:25~15:10 リラックスヨガ ~ほぐして整える 骨盤調整~ AYANO【50】	14:30~15:15 ホットヨガ ~ほぐして整える 骨盤調整~ haru【50】	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP	14:15~15:00 LES MILLS THE TRIP わたべみ【23】	14:25~14:55 テクニカルスイム スタッフ【20】	14:20~15:05 エアロピクス ミドル 佐藤美和子【55】	14:15~15:00 有料テクニカルスイム 恵津【6】	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	14:45~14:50 LES MILLS Sprint	14:00~14:45 Balletone ソールジンゼンジス MIHO【45】	14:00~14:30 LES MILLS THE TRIP	14:00~14:30 テクニカルスイム MIHO【50】	14:00~14:30 時間貸し LES MILLS RPM		奇数週 クロール ベースック 偶数週 平泳ぎ ベースック	
14:30					15:45~16:15 LES MILLS SPRINT			16:00~17:00 成人スイム		15:45~16:45 LES MILLS THE TRIP	16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP	16:45~17:45 ジュニアスイミング		18:00~18:45 ヨガリフレッシュ alka【50】	18:00~18:45 ヨガリフレッシュ alka【50】	18:20~19:05 LES MILLS THE TRIP	17:30~18:30 ジュニアスイミング	15:00~15:30 LES MILLS Sprint	16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング	15:45~16:15 有料テクニカルスイム 恵津【6】	16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング	15:45~16:15 奇数週 クロール インター 偶数週 背泳ぎ インター
15:00					16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP	17:00~18:30 フリータイム (常識) ストレッチなどにお使 いください。	18:10~18:40 LES MILLS SPRINT		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	18:45~19:15 アクアコリオ BAMBA【43】	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ【50】	18:50~19:20 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小百合【23】	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP	18:50~19:35 LES MILLS THE TRIP		
15:30					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 ダイエットアクア 米澤彰康【43】	19:10~19:40 グルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika【50】	19:00~19:30 LES MILLS Sprint	19:10~19:40 グルトレ	20:00~20:45 ボディメイクアクア 米澤彰康【43】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小百合【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】		
20:00					20:10~20:55 LES MILLS DANCE 大塚歩【55】	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP わたべみ【23】	20:10~20:40 グルトレ		20:10~20:55 LES MILLS UAOUND. alka【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 UAOUND. mika【50】		20:10~20:40 グルトレ	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小百合【50】	21:30~22:00 LES MILLS RPM	21:20~21:50 LES MILLS RPM	20:50~21:20 LES MILLS UAOUND. alka	20:40~21:25 LES MILLS THE TRIP	20:10~20:40 グルトレ					
20:30					21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】															20:00				
21:00																				21:00				
21:30																				21:30				
22:00																				22:00				
22:30																				22:30				
23:00																				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1月～ (2025.11.30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 にゃほ【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 LesMills O THE TRIP		9:00~10:00 ジュニアスイミング		9:20~9:50 LesMills sprint	9:00~10:00 ジュニアスイミング	
10:00	10:00~10:45 エアロピクスミドリ NAKATA【55】				10:00~11:00 くみこ【50】		10:00~11:00 LesMills O THE TRIP	10:00~11:00 ジュニアスイミング	
10:30							10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	10:15~11:00 LesMills THE TRIP	
11:00	11:05~11:50 CORE チック+30 永井涼子【50】		11:00~11:45 LesMills THE TRIP 神田【23】		11:10~11:40 グルトレ		11:00~12:00 LesMills BAMBA【45】	11:10~11:40 グルトレ	
11:30		11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】			11:30~12:15 ベビースイミング		11:45~12:30 LesMills BODYBALANCE 栗野恵子【50】	11:45~12:30 LesMills THE TRIP 伊藤【23】	
12:00	12:10~12:40 LesMills DANCE		12:15~12:45 LesMills RPM				11:55~12:40 LesMills THE TRIP BAMBA【50】	11:30~12:15 ベビースイミング	
12:30	GoTo【55】				12:45~13:30 アクア		12:50~13:35 LesMills BODYJAM GoTo【55】	13:00~13:30 LesMills RPM	
13:00	13:00~13:15 LesMills BODYJAM テック15分【55】				13:20~14:05 LesMills O THE TRIP		13:00~13:45 LesMills RPM	13:00~13:45 アクア	
13:30	13:25~14:10 LesMills 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	13:10~13:40 グルトレ	
14:00					14:30~15:30 佐藤美和子【32】		14:00~14:45 LesMills THE TRIP BAMBA【23】		
14:30	14:40~15:25 LesMills BODYPUMP 貝沼小雪里【50】		14:45~15:15 LesMills Sprint		15:00~15:50 LesMills BODYCOMBAT NAKATA【55】		15:00~15:45 LesMills ZUMBA いずみだ【45】	15:10~15:40 グルトレ	
15:00		15:05~15:50 ヒップホップ ～90'sの音楽にのせて～ 橋原【45】			15:30~16:30 ジム		16:00~16:30 エアロピクスコンボI NAKATA【55】	16:30~17:15 LesMills THE TRIP	
15:30							16:15~17:00 わだべみ【50】 予約不要	17:10~17:40 グルトレ	
16:00	15:45~16:30 LesMills BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】		16:00~16:45 LesMills O THE TRIP				17:45~18:15 LesMills RPM		
16:30		16:45~17:15 ストレッチ& ストレッチボール スタッフ【15】					18:45~19:30 LesMills THE TRIP		
17:00	17:00~17:30 LesMills BAMBA【45】		17:30~18:00 LesMills RPM				19:50~20:20 LesMills sprint		
17:30		18:00~18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】							
18:00									
18:30									
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。

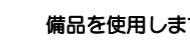
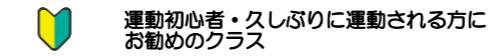
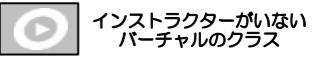
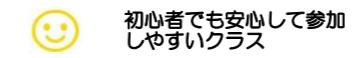
- ・スタジオ A
定員50名 ⇒ 赤シール
 - 定員55名 ⇒ 緑シール
 - 定員32名 ⇒ 黒シール
 - 定員45名 ⇒ 赤シール
 - ・スタジオ B
定員45名 ⇒ 赤シール
 - 定員50名 ⇒ 青シール
 - ・スタジオ CHAIN ⇒ 定員23名
- ※バイクに貼ってある番号札をご確認ください。

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。



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・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。