

# 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 LES MILLS RPM									7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito [50]	7:30～8:00 LES MILLS RPM			7:30～8:15 リラックスヨガ くみこ [50]					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 LES MILLS RPM			9:00
9:30		9:30～10:30 フリータイム (常連) 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 [50]				10:00～10:45 J-POP non [55]		10:10～10:55 LES MILLS THE TRIP			10:15～11:00 アイアンガーヨガ 渋谷操 [50]	10:20～11:05 シーズン フロアヨガ 永井涼子 [50]	10:00～10:45 LES MILLS THE TRIP	10:00～10:45 ベビースイミング		10:00
10:30								10:40～11:10 LES MILLS sprint													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 [50]				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 [50]			11:10～11:40 グルトレ	11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]	11:00～11:45 ホットヨガミドル mika [50]		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]		11:15～12:00 LES MILLS THE TRIP	11:30～12:15 アクア GON [43]	11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30								11:55～12:40 LES MILLS THE TRIP									11:35～12:20 スリムフローヨガ mito [50]				11:30
12:00	12:10～12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05～12:50 K-POP non [45]	12:15～13:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]			12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM チェック+30 GoTo [55]	12:15～13:00 ホットヨガ ミドル Michiko [50]			13:10～13:40 グルトレ	12:10～12:55 太極拳 タイチーダンス 野口真奈美 [55]	12:15～13:00 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 [50]	12:10～12:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]			12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]	12:50～13:35 初級ピラティス MIHO [50]	12:40～13:10 LES MILLS RPM	12:30～13:30 成人スイム	13:10～13:40 グルトレ	12:00
12:30																					12:30
13:00	13:20～14:05 ZUMBA SHO [55]	13:15～14:00 パランス コーディネーション 佐久間好美 [50]				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]	13:15～14:00 ZUMBA GON [55]			13:15～13:45 テクニカルスイム NAKATA [20]	13:10～13:40 グルトレ	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	14:00～14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO [45]	13:45～14:30 LES MILLS THE TRIP	14:00～14:30 テクニカルスイム 永井涼子 [20]	13:30	
13:30																					13:30
14:00	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 癒える～ haru [50]	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]	14:30～15:15 ホットヨガ ～なぐして癒える 骨盤調整～ haru [50]			14:25～14:55 テクニカルスイム スタッフ [20]	14:20～15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子 [55]	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			15:00～15:30 有料テクニカルスイム 唐澤 [6]				14:00	
14:30																					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 LES MILLS sprint																		16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30		17:00～18:30 フリータイム (常連) ストレッチなどに お使いください。	16:45～17:30 LES MILLS THE TRIP																		17:30
18:00																					18:00
18:30			18:10～18:40 LES MILLS sprint				18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]					18:00～18:45 ヨガリフレッシュ aika [50]	18:20～19:05 LES MILLS THE TRIP				18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ [50]				18:30
19:00	19:00～19:45 CORE チェック+30 遠藤久子 [50]	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 [50]				19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]		19:00～19:30 LES MILLS sprint			19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小智里 [55]	19:20～20:05 エアロビクス コンボイ NAKATA [45]				18:50～19:20 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子 [55]		18:50～19:35 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智里 [23]		19:10～19:40 グルトレ	19:00
19:30																					19:30
20:00	20:10～20:55 LES MILLS DANCE 大塚歩 [55]	20:15～21:00 リラックスヨガ にゃほ [50]	19:55～20:40 LES MILLS THE TRIP わたべなみ [23]			20:10～20:55 LAOUND. aika [45]	19:45～20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [50]	20:15～21:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智里 [23]	20:00～20:45 ボディメイクアクア 米澤彰彦 [43]	20:10～20:40 グルトレ			20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小智里 [50]			19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	19:45～20:30 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子 [50]	19:55～20:25 LES MILLS RPM		20:10～20:40 グルトレ	20:00
20:30																					20:30
21:00	21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:10～21:55 LES MILLS THE TRIP			21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]	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。	21:30～22:00 LES MILLS RPM					21:20～21:50 LES MILLS RPM			20:50～21:20 週替わり 30分レッスン aika	20:50～21:35 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子 [50]	20:40～21:25 LES MILLS THE TRIP			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											7:30
8:00											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			8:30
9:00				9:00～10:00					9:00～10:00		9:00
9:30		9:30～11:00	9:25～10:10 THE TRIP	ジュニアスイミング			9:30～10:15 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	9:20～9:50 sprint	ジュニアスイミング		9:30
10:00	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。		10:00～11:00				10:15～11:00	10:00～11:00		10:00
10:30				ジュニアスイミング		10:30～11:15 BAMBA【45】	10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	THE TRIP	ジュニアスイミング		10:30
11:00			11:00～11:45 THE TRIP		11:10～11:40 グルトレ				11:00～12:00 ジュニアスイミング	11:10～11:40 グルトレ	11:00
11:30	11:05～11:50 CORE チェック+30 永井涼子【50】	11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	THE TRIP 神田【23】	11:30～12:15 ベビースイミング					11:30～12:15 ベビースイミング		11:30
12:00						11:45～12:30 BODYBALANCE 桑野恵子【50】	11:45～12:30 ホットヨガ コリオ BAMBA【50】	11:55～12:40 THE TRIP 伊藤【23】			12:00
12:30	12:10～12:40 DANCE GoTo【55】	12:25～13:10 ホットヨガビギナー ～身体のゆがみ改善～ くみこ【50】	12:15～12:45 RPM	12:45～13:30 アクア		12:50～13:35 BODYJAM GoTo【55】		13:00～13:30 RPM	13:00～13:45 アクア	13:10～13:40 グルトレ	12:30
13:00	13:00～13:15 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	山崎朋美【43】	13:10～13:40 グルトレ		13:40～14:40 有料レッスン				13:00
13:30	13:25～14:10 BODYJAM 貝沼小蕾里【55】	13:50～14:35 ヨガリフレッシュ 永井涼子【50】				14:00～14:45 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子【32】		14:00～14:45 THE TRIP BAMBA【23】			13:30
14:00			14:45～15:15 sprint	14:30～15:30							14:00
14:30	14:40～15:25 BODYPUMP 貝沼小蕾里【50】	15:05～15:50 ヒップホップ ～90%の音楽にのせて～ 橋原【45】		ジュニアスイミング	15:10～15:40 グルトレ	15:05～15:50 BODYCOMBAT NAKATA【55】	15:00～15:45 ZUMBA いずみだ【45】	15:15～15:45 sprint		15:10～15:40 グルトレ	14:30
15:00			16:00～16:45 THE TRIP	ジュニアスイミング		16:15～17:00 エアロビクスコンボイ NAKATA【55】	16:00～16:30 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】	16:30～17:15 THE TRIP			15:00
15:30	15:45～16:30 BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】										15:30
16:00		16:45～17:15 ストレッチ& ストレッチボール スタッフ【15】			17:10～17:40 グルトレ						16:00
16:30			17:30～18:00 RPM								16:30
17:00	17:00～17:30 BAMBA【45】										17:00
17:30											17:30
18:00		18:00～18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】						17:45～18:15 RPM			18:00
18:30											18:30
19:00			18:55～19:25 sprint					18:45～19:30 THE TRIP			19:00
19:30											19:30
20:00			19:45～20:30 THE TRIP					19:50～20:20 sprint			20:00
20:30											20:30
21:00											21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											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。



備品を使用します。



インストラクターがいない  
バーチャルのクラス



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・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注意ください。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\*

サボトレ【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