

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9月～
 (2026.8.6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													7:30~8:00 LES MILLS RPM								7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP							7:30																					
8:00																										7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito [35]	7:30~8:00 LES MILLS RPM						8:00																				
8:30																																		8:30																			
9:00																																		9:00																			
9:30																																		9:30																			
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子 [55]	9:30~10:30 フリータイム (常溫) ストレッチなどにお使 いください。																									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						10:00																			
10:30				10:20~10:50 LES MILLS RPM																								10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP						10:30																			
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希 [55]						10:45~11:15 水中ウォーキング																											11:00																			
11:30		11:00~11:45 パワーヨガ mito [35]					永井涼子 [20] 11:25~11:55 スイムスタート		11:10~11:40 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]																											12:00																			
12:30																																			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 LES MILLS RPM		13:10~13:40 マンツーマン サポート																														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] 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]	14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP																															14:30																			
15:00																																			15:00																		
15:30																																			15:30																		
16:00				15:45~16:15 LES MILLS sprint																														16:00																			
16:30																																			16:30																		
17:00		17:00~18:30 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																			
18:30																																			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]	19:15~20:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA [23]	19:15~19:45 アクア ~ダイエット~ 米澤彰康 [43]	19:10~19:40 マンツーマン サポート	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平 [50]																												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 KUMAKURA [35]	20:20~20:50 LES MILLS RPM		20:10~20:40 マンツーマン サポート	20:10~20:55 BOUND aika [45]	19:45~20:30 ホットヨガ 骨盤調整 mika [35]	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小智里 [23]	20:00~20:45 アクア ~ボディメイク~ 米澤彰康 [43]	20:10~20:40 マンツーマン サポート																								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																										21:30																			
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がございます。



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。

2026年9月～（2026.8.6更新）

[illegible]

- 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。