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)

2024年8月～ (2024.7.24更新)

月曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
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	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子【38】	11:10～11:40 グルトレ
11:05～11:50 エアロビクスライト 村川由帯【55】	11:00～11:45 パワーヨガ mito【50】	8:50～9:35 THE TRIP		12:10～12:40 グルトレ
12:10～12:55 BODYCOMBAT マシモ【55】	12:05～12:50 K-POP non【45】	10:20～10:50 RPM		13:10～13:40 グルトレ
13:20～14:05 ZUMBA マシモ【55】	13:15～14:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【50】	12:15～13:00 THE TRIP BAMBA【23】		14:10～14:40 グルトレ
14:25～14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30～15:30 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【50】	14:10～14:55 THE TRIP		18:10～18:40 グルトレ
15:15～16:00 24式太極拳 野口真奈美【55】	17:30～18:30 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		19:10～19:40 グルトレ
18:45～19:30 CORE テック+30 遠藤久子【50】		16:45～17:30 THE TRIP		20:10～20:40 グルトレ
19:50～20:35 BODYPUMP MUSASHI【50】	19:50～20:35 DANCE 大塚歩【45】	18:10～18:40 sprint		
20:55～21:40 BODYATTACK 大橋康輝【55】	21:00～21:45 ヨガリフレッシュ aika【50】	19:40～20:25 THE TRIP		
		20:50～21:20 RPM		

火曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
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】	8:55～9:40 THE TRIP	10:00～10:45 ベビースイミング	11:10～11:40 グルトレ
11:05～11:50 BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00～11:45 ホットヨガ ビギナー Sakura【50】	10:40～11:10 sprint	11:30～12:30 成人スクール	12:10～12:40 グルトレ
12:10～12:55 BODYJAM テック+30 貝沼小響里【55】	12:15～13:00 ホットヨガ ミドル Sakura【50】	11:55～12:40 THE TRIP		13:10～13:40 グルトレ
13:15～14:00 BODYPUMP 貝沼小響里【50】	13:45～14:30 ホットヨガビギナー ～ほぐしてリラックス～ haru【50】	13:10～13:40 RPM	13:30～14:15 アクア 村川由帯【38】	14:10～14:40 グルトレ
14:25～15:10 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO【50】	15:00～15:45 ホットヨガ 骨盤調整 haru【50】	NEW 14:15～15:00 THE TRIP わたべなみ【23】	14:30～15:00 平泳ぎベーシック スタッフ【26】	18:10～18:40 グルトレ
NEW 19:00～19:45 BODYJAM GoTo【55】	18:00～18:45 ホットヨガ ビギナー mito【50】	16:00～16:45 THE TRIP	15:30～16:30 ジュニアスイミング	19:10～19:40 グルトレ
20:10～20:55 Bound ゆ～き【45】	19:40～20:25 ホットヨガ リフレッシュ aika【50】	17:50～18:20 RPM	16:30～17:30 ジュニアスイミング	20:10～20:40 グルトレ
21:30～22:15 BODYCOMBAT 吉谷 亮平【55】	20:50～22:00 フリータイム（ホット～ウォーム） ストレッチなどとお使いください。	19:00～19:30 sprint	17:30～18:30 ジュニアスイミング	
		20:00～20:45 THE TRIP わっきぃ【23】	19:00～19:30 ディスタンス スタッフ【26】 中・上級者向けスイムトレーニング 30分で600m～800mを泳ぎます。	

水曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
10:00～10:45 J-POP non【55】	7:30～8:15 ホットヨガ ビギナー mito【50】	7:30～8:00 RPM	11:00～11:45 アクア 桑野恵子【38】	11:10～11:40 グルトレ
11:05～11:50 BODYBALANCE 永井涼子【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	12:00～12:30 ミットシェイプ 桑野恵子【38】	12:10～12:40 グルトレ
12:10～12:55 太極舞 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 Sakura【50】	10:10～10:55 THE TRIP	14:10～14:40 クロールベーシック スタッフ【26】	13:10～13:40 グルトレ
NEW 13:15～14:00 ZUMBA SHO【55】	12:15～13:00 ホットヨガ デトックス 永井涼子【50】	12:10～12:55 THE TRIP 横山【23】	15:30～16:30 ジュニアスイミング	14:10～14:40 グルトレ
14:20～15:05 エアロビクス ミドル 佐藤美和子【55】	13:25～14:10 ホットヨガ ビギナー 桑野恵子【50】	14:20～14:50 RPM	16:30～17:30 ジュニアスイミング	18:10～18:40 グルトレ
19:00～19:45 BODYCOMBAT 貝沼小響里【55】	17:15～18:15 フリータイム（常温） ストレッチなどにお使いください。	15:15～16:00 THE TRIP	17:30～18:30 ジュニアスイミング	19:10～19:40 グルトレ
20:05～20:50 エアロビクス コンボⅠ 大塚歩【55】	18:50～19:35 BODYBALANCE 大塚歩【50】	17:00～17:30 sprint	20:00～21:00 成人スクール	20:10～20:40 グルトレ
21:10～22:10 BODYPUMP わっきぃ【50】	20:00～20:45 BODYJAM NAKATA【45】	18:20～19:05 THE TRIP		
	21:05～21:50 リラックスヨガ にゃぼ【50】	20:15～21:00 THE TRIP ゆ～き【23】		
		21:55～22:25 RPM		

木曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
7:30～8:15 リラックスヨガ Sakura【50】	10:20～11:05 パワーヨガ Eri【50】	9:00～9:30 RPM	10:00～10:45 ベビースイミング	11:10～11:40 グルトレ
10:15～11:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【50】	11:35～12:20 スリムフローヨガ mito【50】	10:00～10:45 THE TRIP	11:30～12:15 アクア 佐久間好美【38】	12:10～12:40 グルトレ
NEW 11:25～12:10 DANCE GoTo【55】	12:50～13:35 初級ピラティス MIHO【50】	11:15～12:00 THE TRIP 横山【23】	12:45～13:45 成人スクール	13:10～13:40 グルトレ
12:35～13:20 BODYPUMP 横山【50】	14:00～14:45 Balletone ソールシンセシス MIHO【45】	12:40～13:10 RPM	14:10～14:40 バタフライ ベーシック スタッフ【26】	14:10～14:40 グルトレ
13:50～14:35 BODYCOMBAT マシモ【55】	15:10～15:55 リラックスヨガ マシモ【50】	13:45～14:30 THE TRIP	15:30～16:30 ジュニアスイミング	18:10～18:40 グルトレ
14:55～15:40 オリジナルエアロ NAKATA【55】	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ【50】	15:00～15:30 sprint	16:30～17:30 ジュニアスイミング	19:10～19:40 グルトレ
19:20～20:05 BODYATTACK NAKATA【55】	19:55～20:40 ホットヨガ ミドル 渡邊礼子【50】	16:00～16:45 THE TRIP	17:30～18:30 ジュニアスイミング	20:10～20:40 グルトレ
20:35～21:20 BODYCOMBAT NAKATA【55】	21:00～21:45 ホットヨガ 骨盤調整 渡邊礼子【50】	17:15～17:45 RPM		
		18:50～19:35 THE TRIP 貝沼小響里【23】		
		19:55～20:25 RPM		

＊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ございません

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)　2024年8月～　(2024.7.24更新)

土曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
10:00～10:45 エアロビクスミドル NAKATA【55】	8:30～9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【50】	8:30～9:00 LesMills RPM	9:00～10:00 ジュニアスイミング	
11:10～11:40 LesMills BODYATTACK NAKATA【55】	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 THE TRIP	10:00～11:00 ジュニアスイミング	
12:00～12:30 LesMills CORE 永井涼子【50】	11:20～12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	時間変更 11:00～11:45 LesMills THE TRIP 貝沼小曽里【23】	11:30～12:15 ベビースイミング	11:10～11:40 グルトレ
13:00～13:30 LesMills BODYPUMP ゆ～き【50】	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】	13:15～13:45 LesMills RPM	12:45～13:30 アクア 山崎朋美【38】	12:10～12:40 グルトレ
13:50～14:50 LesMills BODYJAM テック+45 貝沼小曽里【55】	14:15～14:45 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】	14:05～14:50 LesMills THE TRIP	14:00～15:00 ジュニアスイミング	13:10～13:40 グルトレ
15:20～16:20 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小曽里【55】	15:05～15:50 ヒップホップ ～90's の音楽にのせて～ 栖原【45】	NEW 15:30～16:15 LesMills THE TRIP 中野【23】	15:00～16:00 ジュニアスイミング	14:10～14:40 グルトレ
16:45～17:30 uBound alka【45】	16:35～17:20 LesMills DANCE GoTo【45】	17:20～17:50 LesMills RPM	16:00～17:00 ジュニアスイミング	15:10～15:40 グルトレ
18:00～19:00 LesMills BODYPUMP MUSASHI【50】	18:15～19:00 ヨガリフレッシュ alka【50】	19:10～19:55 LesMills THE TRIP		16:10～16:40 グルトレ
				17:10～17:40 グルトレ

日曜日

スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム
10:20～11:20 LesMills BODYPUMP 横山【50】	9:20～10:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	8:30～9:00 LesMills RPM	9:00～10:00 ジュニアスイミング	
11:45～12:30 LesMills BODYBALANCE 桑野恵子【50】	10:35～11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【50】	9:20～9:50 LesMills sprint	10:00～11:00 ジュニアスイミング	
12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT NAKATA【55】	12:45～14:00 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。	10:15～11:00 LesMills THE TRIP	11:00～12:00 ジュニアスイミング	11:10～11:40 グルトレ
NEW 14:00～14:45 ステップスタート＆ストレッチ 佐藤美和子【32】		11:55～12:40 LesMills THE TRIP 横山【23】	12:30～13:15 ベビースイミング	12:10～12:40 グルトレ
16:00～16:45 エアロビクスコンボⅠ NAKATA【55】	15:00～15:45 ZUMBA いずみだ【45】	13:00～13:30 LesMills RPM	13:40～14:25 アクア 桑野恵子【38】	13:10～13:40 グルトレ
		14:00～14:45 LesMills THE TRIP BAMBA【23】		14:10～14:40 グルトレ
		15:10～15:40 LesMills sprint		15:10～15:40 グルトレ
		16:30～17:15 LesMills THE TRIP		16:10～16:40 グルトレ
		18:00～18:30 LesMills RPM		17:10～17:40 グルトレ

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
- 定員32名 ⇒ 黒
- 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

プール定員について

- プール(アクア・ミットシェイプ)　38名
- テクニカルレッスン(スイムレッスン)　26名

アクア・ミットシェイプ・テクニカルレッスン(無料スイムレッスン)もWEB予約対象クラスとなります。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。
- 備品が必要なクラスです。
- 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。

事前web予約について　7月26日0：00予約開始以後、変更がございます。

◆ 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15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。

以下、今までのシステムと変更になる点がございます。ご確認をお願します。

◆ 7月26日0:00の予約開始時に予約可能日時は8月28日(水)分までです。

◆ 8月1日(木)以降は、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。
従って、8月29日(木)分は8月1日(木)以降、順次予約可能となります。

8月1日(木)以降のレッスン参加について

◆ **事前・直前に関わらず、レッスン参加の際のご予約は必須です！**
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。

スタジオ・プールレッスンご参加について

◆ 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＊

◆ アクアは26名以上の参加で3コース・26名以下は2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⇒5分前　成人スイミングスクール⇒5分前　ジュニア・ベビースイミングスクール⇒15分前
◆プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。

＊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月4回指導いたします。

＊どなたでもご利用頂けます＊
サポトレ【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。
※当日整理券が必要になります。

＊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ございません