ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟

3月20日（水・祝）春分の日・特別スケジュール

	スタジオ			プール
	スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール
9:00		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 LesMills RPM	
9:30				
10:00	10:00～10:45 J-POP non【55】		10:00～10:45 LesMills THE TRIP	
10:30				
11:00	11:05～12:05 ★ LesMills BODYJAM チャリティーイベント マシモ【55】	11:00～11:45 ホットヨガミドル ～不調改善～ 小林千恵【50】	11:10～11:40 LesMills sprint	11:00～11:45 アクア 桑野恵子
11:30				
12:00			12:10～12:55 LesMills THE TRIP 横山【23】	12:00～12:30 ミットシェイプ 桑野恵子
12:30		12:15～13:00 ホットヨガ デトックス 永井涼子【50】		
13:00	12:40～13:40 LesMills BODYPUMP わっきぃ【50】			
13:30		13:25～14:10 ホットヨガビギナー 桑野恵子【50】		
14:00			14:00～14:30 LesMills RPM	
14:30	14:15～15:00 エアロビクス ミドル 佐藤美和子【55】			14:10～14:40 平泳ぎベーシック スタッフ
15:00		LesMills 新プログラム レズミルズダンス 記念すべき ☆リリース1☆ THE FLOOR IS YOURS！ 担当：大塚歩・GoTo（貝沼小菅里）		
15:30	15:30～16:15 LesMills DANCE 大塚歩・GoTo【55】		15:15～16:00 LesMills THE TRIP	15:30～16:30 ジュニアスイミング
16:00				
16:30				16:30～17:30 ジュニアスイミング
17:00	16:45～17:30 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】	17:05～17:50 LesMills BODYBALANCE 大塚歩【50】	17:00～17:30 LesMills sprint	
17:30				17:30～18:30 ジュニアスイミング
18:00	18:00～18:30 自重基礎トレーニング DAIKI・わたべなみ【55】	★新インストラクター★ わたべなみ DAIKIインストラクターとコラボレッスン	18:00～18:30 LesMills RPM	
18:30				
19:00			19:10～19:40 LesMills sprint	
19:30				
20:00				

営業時間は8:00～21:00（プールエリアのご利用は10:00～20:00）

スタッフ対応時間は10:00～19:00

初心者大歓迎　イベント　★ 有料イベント　□ 備品使用クラス