

★4周年祭ウィーク第2弾ご案内とイベント予約レッスンについて★

スケジュール内青枠のイベント予約は下記の通りです。

日にち	場所	担当	レッスン名	時間	定員	場所選択
10日 (水)	プール	唐津	スタート&ターン	12:00~12:45	6	なし
	プール	唐津	ディスタンスビギナー-A	14:00~14:30	12	なし
13日 (土)	スタジオA	NAKATA 貝沼小菅里	LES MILLS レズミルズマラソン	13:30~15:15	50	赤シール
	プール	永井涼子	スマホ撮影会	17:00~18:30	各枠1名 合計9	なし
14日 (日)	スタジオCHAIN	ライブ配信	LES MILLS BODYCOMBAT ライブ配信	12:20~13:05	15	なし
	スタジオB	本多 (パーソナルトレーナー)	★運動を楽しもう★ (運動を楽しむためのきっかけづくり♪)	13:40~14:40	8	なし
15日 (月)	プール	永井涼子	スマホ撮影会	12:00~13:00	各枠1名 合計6	なし
	プール	唐津	ディスタンスビギナー-B	14:30~15:00	12	なし
	スタジオA	野口真奈美	太極扇(おうぎ) 演舞鑑賞	14:25~14:35	40	緑シール
			太極扇(おうぎ) 体験会	14:35~14:45	10	なし
	スタジオA	野口真奈美	太極剣(つるぎ) 演舞鑑賞	14:45~14:55	49	緑シール
16日 (火)	プール	永井涼子	スマホ撮影会	18:00~19:30	各枠1名 合計9	なし

申込開始

11月30日(日)AM9:00~

* 申込締切:各レッスンの開始時間10分前まで

* 申込方法:ご自身のwebアカウントからイベント予約

【ご自身のアカウントから「イベント」を選んで進んでください。】

※イベントお申込みの際クレジットカードの登録が必要ですが、今回のイベントは無料での開催となるため、決済は発生いたしません。

※スタジオプログラムで場所が選べる場合は受講位置を指定してお申込み可能です。

※参加できなくなった場合は必ずキャンセルをお願いします。

12月10日・水曜日					12月11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
7:30	7:30~8:15 ホットヨガ ビギナー mito 【50】	7:30~8:00 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	9:00~10:30 フリータイム (ホット) ストレッチなど 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
10:00	10:00~10:45 J-POP non 【55】	10:10~10:55 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 フロヨーガ 永井涼子 【50】	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00
10:30									10:30
11:00	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】	11:35~12:20 スリムフロヨーガ mito 【50】	11:15~12:00 THE TRIP	★コラボ★ GON IR+ 11:30~12:15 アクア GON 【43】	11:10~11:40 グルトレ
11:30					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	12:30
12:00	12:10~12:55 太極舞 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 THE TRIP BAMBA 【23】	12:00~12:45 スタート&ターン 唐津 【6】	★コラボ★ 吉谷亮平IR+				12:00
12:30					13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 【55】	14:00~14:45 Balletone MIHO 【45】	13:45~14:30 THE TRIP		12:30
13:00	4周年特別仕様♪ 13:15~14:00 ZUMBA GON 【55】	★コラボ★ BAMBA IR+	13:15~13:45 テクニカルスイム NAKATA 【20】	13:10~13:40 グルトレ					13:00
13:30			14:00~14:30 ディスタンスビギナー-A 唐津 【12】	13:30~13:40 グルトレ					13:30
14:00	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 RPM	14:00~14:30 ディスタンスビギナー-A 唐津 【12】					14:00
14:30			15:15~16:00 THE TRIP	14:30~15:00 グルトレ					14:30
15:00			15:30~16:30 ジュニアスイミング	15:00~15:30 スプリント					15:00
15:30			16:30~17:30 ジュニアスイミング	15:30~16:30 ジュニアスイミング					15:30
16:00			17:30~18:30 ジュニアスイミング	16:00~16:45 THE TRIP					16:00
16:30				16:30~17:30 ジュニアスイミング					16:30
17:00									17:00
17:30	17:15~18:15 フリータイム (無償) ストレッチなど お使いください。				★コラボ★ 仁木佐知子IR+	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー くみこ 【50】	4周年特別仕様♪ 18:50~19:35 THE TRIP 貝沼小菅里 【23】		17:30
18:00									18:00
18:30	チャレンジ! 貝沼小菅里IR+	18:50~19:35 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩 【50】	18:20~19:05 THE TRIP	18:45~19:15 アクアコロ BAMBA 【43】	★コラボ★ 仁木佐知子IR+	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 【55】	19:55~20:25 LES MILLS RPM		18:30
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里 【55】								19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小菅里 【50】	20:05~20:50 エアロビクス コンボI 大塚歩 【45】	20:00~20:45 THE TRIP 伊藤 【23】	20:10~20:40 グルトレ					20:30
21:00		★コラボ★ 大塚歩IR+	21:10~21:40 RPM						21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

* 諸事情により内容が変更・追加となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

12月13日・土曜日					12月14日・日曜日					12月15日・月曜日					12月16日・火曜日				
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																			
8:00																			
8:30																			
9:00	8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [50]	8:30~9:00 RPM																	
9:30	9:30~11:00	9:25~10:10 THE TRIP																	
10:00	10:00~10:45 フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使いください。		9:00~10:00																
10:30	エアロビクスミドル NAKATA [55]	チャレンジ! 神田 IR+	ジュニアスイミング																
11:00	11:05~11:50 CORE チェック+30 永井涼子 [50]	11:00~11:45 THE TRIP 神田 [23]		11:10~11:40 グルトレ	10:30~11:15 LBOUND BAMBA [45]	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]	10:45~11:30 THE TRIP 伊藤 [23]	11:00~12:00 ジュニアスイミング		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子 [55]	10:00~10:45 フリータイム (常連) ストレッチなどにお使いください。	10:20~10:50 RPM	10:30~11:00 水中ウォーキング	★コラボ★ 永井涼子 IR+	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]	10:40~11:10 sprint	10:30~11:00 水中ウォーキング	★コラボ★ わたべなみ IR+
11:30	12:10~12:55 DANCE GoTo [55]	12:15~12:45 RPM	11:30~12:15 ベビースイミング		11:45~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:45~12:30 ホットヨガ コリオ BAMBA [50]	12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT ライブ配信 [15]	11:30~12:15 ベビースイミング		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]	ドレコード は赤いワン ポイントでも OK!	11:10~11:40 スイムスタート	永井涼子 [20]	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]			
12:00	12:10~12:55 DANCE GoTo [55]	12:15~12:45 RPM	12:45~13:30 アクア	13:10~13:40 グルトレ	12:50~13:35 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	13:40~14:40 特別レッスン★ 運動を 楽しもう!	14:00~14:45 THE TRIP BAMBA [23]	13:00~13:45 アクア		12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	12:05~12:50 4周年特別仕様♪ K-POP non [45]	12:15~13:00 THE TRIP BAMBA [23]	12:00~13:00 イベント予約		★コラボ★ GoTo IR+	12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM GoTo [55]	12:15~13:00 ホットヨガ ミドル Michiko [50]		
13:00	13:30~15:15 イベント予約	13:20~14:05 THE TRIP	14:30~15:30	15:10~15:40 グルトレ	14:00~14:45 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子 [32]	15:00~15:45 4周年特別仕様♪ ZUMBA いすみだ [45]	15:15~15:45 sprint	13:10~13:40 グルトレ		13:20~14:05 4周年特別仕様♪ 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]	★コラボ★ BAMBA IR+	13:30~14:15 アクア	13:10~13:40 グルトレ	MUSASHI再び!!	13:10~13:40 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]	14:15~15:00 THE TRIP わたべなみ [23]	13:30~14:15 アクア	13:10~13:40 グルトレ
14:00	13:50~14:35 ヨガリフレッシュ 永井涼子 [50]	14:45~15:15 sprint	15:30~16:30		15:05~15:50 LES MILLS BODYATTACK NAKATA [55]	16:00~16:30 ★コラボ★ NAKATA IR	16:30~17:15 THE TRIP			14:25~14:55 イベント予約 太極拳・剣の演舞	14:30~15:15 リラクソスヨガ 〜癒しの時間〜 野口真奈美 haru [50]	14:10~14:55 THE TRIP	14:30~15:00 イベント予約		14:25~15:10 リラクソスヨガ 〜癒しの時間〜 AYANO [50]	14:30~15:15 ホットヨガ 〜癒〜 haru [50]	14:15~15:00 THE TRIP わたべなみ [23]	14:25~14:55 テクニカルスイム スタッフ [20]	13:10~13:40 グルトレ
14:30	15:05~15:50 HIP HOP 〜90%の音楽にのせて〜 橋原 [45]	16:00~16:45 THE TRIP	16:45~17:45		16:00~16:30 自習基礎トレーニング わたべなみ [50]	16:30~17:15 THE TRIP		15:10~15:40 グルトレ		15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美 [55]	15:45~16:15 sprint	16:45~17:30 THE TRIP	16:00~17:00 成人スイム		15:30~16:30 予約不要	14:30~15:15 ホットヨガ 〜癒〜 haru [50]	14:25~14:55 テクニカルスイム スタッフ [20]	15:00~15:30 有料テクニカルスイム 唐津 [6]	13:10~13:40 グルトレ
15:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子 [55]	17:30~18:00 RPM	17:00~18:30 イベント予約	17:10~17:40 グルトレ	17:00~18:30 第4回 ジェクサー新潟 ボディコンテスト!	17:45~18:15 RPM				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。	18:10~18:40 sprint	18:45~19:30 THE TRIP	18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]	18:10~18:40 グルトレ	★コラボ★ 吉谷亮平 IR+	18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito [50]	17:50~18:20 RPM	18:00~19:30 イベント予約	18:10~18:40 グルトレ
16:00	18:00~18:45 ヨガリフレッシュ BAMBA [50]	18:55~19:25 sprint	19:00~19:45 スマホ撮影会 永井涼子							19:00~19:45 CORE チェック+30 遠藤久子 [50]	19:00~19:45 ヨガリフレッシュ aika [50]	19:15~19:45 ダイエツアックア	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 sprint	18:00~19:30 スマホ撮影会	19:10~19:40 グルトレ
17:00	17:00~17:30 LBOUND BAMBA [45]	19:45~20:30 THE TRIP								20:10~20:55 DANCE 大塚歩 [55]	20:15~21:00 リラクソスヨガ にゃほ [50]	20:10~20:40 グルトレ	20:10~20:40 グルトレ	★コラボ★ aika IR+	20:10~20:55 LBOUND aika [45]	20:50~22:00 フリータイム (ホット〜フタム) ストレッチなどにお使いください。	20:00~20:45 ボディメイクアックア	20:10~20:40 グルトレ	20:10~20:40 グルトレ
18:00										21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平 [55]		21:10~21:55 THE TRIP		★コラボ★ 吉谷亮平 IR+	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平 [55]		21:30~22:00 RPM		
19:00										22:00 チャレンジ! 吉谷亮平 IR+									
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

* 諸事情により内容が変更・追加となる場合がございます。あらかじめご了承ください。