ジェクサー・フィットネス＆スパ24新潟

8月11日（木）山の日

	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
10:00				10:00～10:45 ベビースイミング
10:30	10:15～11:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【50】	10:20～11:05 パワーヨガ Eri【50】		
11:00			11:15～12:00 LesMills RPM いずみだ&横山	
11:30	11:25～12:10 エアロビクスコンボⅠ 渋谷美佐江【50】	11:35～12:20 スリムフローヨガ MAI【50】		11:30～12:15 アクア 佐久間好美
12:00			RPM有人初の45分レッスンです！	
12:30	12:30～13:30 LesMills BODYPUMP 横山【50】	12:50～13:35 リラックスヨガ MAI【50】		12:45～13:45 成人スクール
13:00				
13:30				
14:00	14:00～15:00 LesMills BODYATTACK NAKATA【50】	14:05～14:50 パワーヨガ 杉浦礼子【50】	14:15～15:00 LesMills THE TRIP わっきぃ&新星	14:10～14:40 背泳ぎベーシック
14:30				
15:00		15:10～15:55 ストリートダンス 中嶋大海【40】		
15:30	15:20～16:20 LesMills BODYCOMBAT 貝沼小誉里【50】			15:30～16:30 ジュニアスイミング
16:00			16:00～16:45 LesMills THE TRIP KUMAKURA&新星	
16:30				16:30～17:30 ジュニアスイミング
17:00	16:50～17:50 UBOUND U-SUKE【45】	17:00～17:45 リラックスヨガ にゃほ【50】		
17:30			17:30～18:15 LesMills THE TRIP 貝沼小誉里&新星	17:30～18:30 ジュニアスイミング
18:00				
18:30				
19:00				
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