

11月23日（月曜・祝日）・「勤労感謝の日」特別スケジュール

		スタジオ				ジム	プール		
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	11階スタジオ	9階ジムエリア	プール		
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00		10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】		10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP			プールイベント 開催予定 10:00~12:00 予定 詳細後日 掲示します	10:00	
10:30								10:30	
11:00		11:05~11:50 K-POP non【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【35】			11:10~11:30 マンツーマンサポート		11:00	
11:30						11:35~11:55 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】	12:15~12:45 やさしい太極拳 野口真奈美【35】	12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山【23】				12:00	
12:30			12:55~13:40 24式太極拳 野口真奈美【35】					12:30	
13:00						13:10~13:30 マンツーマンサポート		13:00	
13:30	承認No.申請中	13:30~14:30 ZUMBA エリカ	14:00~14:45 リラックスヨガ 〜ココロとカラダを整える〜 haru【35】	13:20~13:50 sprint		13:35~13:55 マンツーマンサポート	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】	13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00	有料・イベント予約 詳細後日掲示します！	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP わっきい	15:15~16:00 リラックスヨガ エリカ【35】	14:50~15:20 LES MILLS RPM		15:10~15:30 マンツーマンサポート		15:00	
15:30						15:35~15:55 マンツーマンサポート		15:30	
16:00							16:00~16:30 アクア 〜ダイエット〜 米澤彰康【43】	16:00	
16:30		16:30~17:15 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】		16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】				16:30	
17:00						17:10~17:30 マンツーマンサポート		17:00	
17:30			17:30~18:15 ヨガリフレッシュ BAMBA【35】	17:20~17:50 LES MILLS RPM		17:35~17:55 マンツーマンサポート		17:30	
18:00		17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】						18:00	
18:30								18:30	
19:00				19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP				19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	

わっきいIR・エリカIR
懐かしの2人がジェクサー新潟に
やってきます☆
詳細後日掲示します！
お楽しみに♪

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



初心者の方でも安心



初心者〜久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス