ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟

7月21日（月）海の日・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				
9:30				水中ウォーキングは予約不要。ただし、参加希望者多数の場合は予約した方が優先です。
10:00	10:00～10:45 フラダンス 大平紀子【55】	10:00～10:30 やさしい太極拳 野口真奈美【45】	10:00～10:45 LesMILLS THE TRIP レズミルズジャパン 田村真紀トレーナー	
10:30		10:40～11:25 24式太極拳 野口真奈美【45】		10:30～11:00 水中ウォーキング 永井涼子【25】
11:00	11:05～11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】		11:05～11:35 LesMILLS sprint レズミルズジャパン 田村真紀トレーナー	11:10～11:40 スイムスタート 永井涼子【20】
11:30				
12:00	12:05～12:50 K-POP non【55】	12:00～13:00 LesMILLS BODYBALANCE レズミルズジャパン 萩原杏奈トレーナー		
12:30				
13:00				
13:30	13:20～14:20 LesMILLS BODYJAM レズミルズジャパン 萩原杏奈トレーナー		13:15～14:00 LesMILLS THE TRIP	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00		13:50～14:35 パワーヨガ mito【50】		
14:30				
15:00	14:50～15:50 UBOUND ラディカルフィットネス 田中いずみマスタートレーナー		14:45～15:15 LesMILLS sprint	
15:30		15:00～15:45 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【50】		
16:00			16:00～16:45 LesMILLS THE TRIP	
16:30	16:20～17:20 LesMILLS BODYATTACK レズミルズジャパン 伊藤慎トレーナー			
17:00		17:00～17:45 ヨガリフレッシュ BAMBA【50】		
17:30				
18:00	17:40～18:40 LesMILLS BODYCOMBAT レズミルズジャパン 伊藤慎トレーナー		18:00～18:30 LesMILLS RPM	
18:30				
19:00		LesMILLS・UBOUND 有料イベントレッスン開催！！ ★トレーナーのレッスンを堪能する一日★ 詳細は後日掲載します！お楽しみに♪		
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