ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟

6月29日(月)・夢中でトレーニングの日

☆他にもこんなイベントを開催します☆
・ほぐしの名人体験会
・プッシュアップチャレンジ
・「夢中になっていること」を教えてください！
別紙ご案内をご覧ください♪

	スタジオ				プール
	スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	11Fスタジオ	プール
7:30			7:30~8:00 LesMills RPM		
8:00					
8:30					
9:00			8:50~9:35 LesMills THE TRIP		
9:30		9:30~10:30 フリータイム（常温）ストレッチなどにお使いください。			
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】				
10:30			10:20~10:50 LesMills RPM		10:45~11:15 水中ウォーキング 永井涼子【20】
11:00	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【35】			11:25~11:55 スイムスタート 永井涼子【20】
11:30					
12:00	12:10~12:55 LesMills BODYCOMBAT 仁木佐知子・NAKATA【55】	12:05~12:50 K-POP non【35】	12:00~12:45 LesMills THE TRIP 横山【23】		12:10~13:10 泳ぎスマホ撮影会（10分枠×6名） 永井涼子 無料・イベント予約♪
12:30					
13:00					
13:30	13:20~14:05 ZUMBA SHO【55】	13:15~14:00 バランスコーディネーション 佐久間好美【35】	13:10~13:40 LesMills RPM		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】
14:00					
14:30	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	14:30~15:15 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【35】	14:10~14:55 LesMills THE TRIP	14:30~15:00 初めてトランポリン BAMBA【5】 無料・イベント予約♪	
15:00					
15:30	15:05~15:50 24式太極拳 野口真奈美【55】				
16:00	無料・イベント予約♪ 16:15~16:45 サーキットトレーニング 貝沼・淳悟【10】		15:45~16:15 LesMills sprint		
16:30					
17:00		17:00~18:30 フリータイム（常温）ストレッチなどにお使いください。	16:45~17:30 LesMills THE TRIP		
17:30					
18:00	無料・イベント予約♪ 18:00~18:30 サーキットトレーニング 貝沼・淳悟【10】		18:10~18:40 LesMills sprint		無料・イベント予約♪ 18:00~18:50 泳ぎスマホ撮影会（10分枠×5名） 永井涼子
18:30					
19:00	19:00~19:45 LesMills CORE テック+30 遠藤久子【50】	19:00~19:45 LesMills BODYBALANCE 大塚歩【35】	19:15~20:00 LesMills THE TRIP BAMBA【23】		19:15~19:45 アクア ～ダイエット～ 米澤彰康【43】
19:30					
20:00	20:00~19:45 LesMills BODYPUMP 大塚歩【50】	20:10~20:55 LesMills BODYATTACK aika・吉谷亮平【35】 コラボ！・通常予約	20:20~20:50 LesMills RPM		
20:30					
21:00	21:20~22:05 LesMills BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】		21:10~21:55 LesMills THE TRIP		
21:30					
22:00					

コラボ！・通常予約