

9月15日（月・祝）敬老の日・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			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。	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:00～10:45 フラダンス 大平紀子【55】	10:00～10:30 簡単ストレッチ		10:30
11:00	MUSASHI【50】	10:30～11:15 THE TRIP	10:30～11:00 水中ウォーキング	11:00
11:30	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】	永井涼子【20】 11:10～11:40 スイムスタート	11:30
12:00			永井涼子【20】	12:00
12:30	12:05～12:50 K-POP non【55】		12:15～12:45 やさしい太極拳	12:30
13:00		12:15～13:00 THE TRIP BAMBA【23】		13:00
13:30	13:15～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT LM MISSION	12:55～13:40 24式太極拳 野口真奈美【45】		13:30
14:00		13:30～14:00 RPM	13:30～14:15 アクア 佐藤美和子【43】	14:00
14:30				14:30
15:00	14:45～15:45 LES MILLS BODYPUMP LM MISSION	14:45～15:45 LES MILLS BODYJAM LM MISSION	14:50～15:20 sprint	15:00
15:30				15:30
16:00		15:55～16:40 THE TRIP	16:00～16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】	16:00
16:30	16:15～16:45 CORE LM MISSION			16:30
17:00	17:10～18:10 LES MILLS BODYCOMBAT LM MISSION	17:00～18:00 LES MILLS BODYJAM LM MISSION	17:15～18:00 THE TRIP わたべなみ&伊藤【23】	17:00
17:30			通常のレッスンに変更で アカウントから予約です。 予約開始 9月12日金曜日10:00～	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	LM MISSION 主催 ★レズミルズ有料イベントレッスン開催★ 全国各地で大活躍中のレズミルズインストラクターがついに新潟に上陸！ ひと味違うレズミルズの世界をみんなで楽しみましょう！			19:00
19:30				19:30
20:00				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

9月23日（火・祝）秋分の日・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					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。	9:00	
9:30						9:30	
10:00		10:00～10:45 エアロビクスミドル				10:00	
10:30		大塚歩【55】				10:30	
11:00				10:40～11:10 sprint	10:30～11:00 水中ウォーキング	11:00	
11:30		11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00～11:45 ホットヨガコリオ BAMBA【50】		わたべなみ【20】	11:30	
12:00	有料イベントレッスン！ 下記ご参照ください。			12:00～12:45 LES MILLS THE TRIP		12:00	
12:30	12:30～13:30 LES MILLS BODYJAM moe(NAS)・GoTo・貝沼小登里【40】	12:15～13:00 ホットヨガリフレッシュ BAMBA【50】				12:30	
13:00						13:00	
13:30				13:20～13:50 LES MILLS RPM	13:30～14:15 アクア	13:30	
14:00	14:00～15:00 LES MILLS BODYPUMP MEG(NAS)・MUSASHI【40】	14:00～14:45 ホットヨガ骨盤調整 くみこ【50】		14:15～15:00 LES MILLS THE TRIP わたべなみ【23】	米澤彰康【43】	14:00	
14:30						14:30	
15:00						15:00	
15:30	15:30～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT SHOKI(NAS)・吉谷亮平【40】	15:15～16:00 ホットヨガ リフレッシュ aika【50】				15:30	
16:00						16:00	
16:30				16:15～16:45 sprint		16:30	
17:00	17:00～17:45 UBOUND. aika【45】					17:00	
17:30				17:30～18:15 LES MILLS THE TRIP		17:30	
18:00		18:00～18:45 ホットヨガビギナー mito【50】				18:00	
18:30						18:30	
19:00	スポーツクラブNAS新潟×ジェクサー新潟 ☆レズミルズ合同新曲発表会開催☆ コラボ再び！！みんなで新曲シーズンを 楽しみましょう♪詳細後日掲示します。			19:00～19:30 LES MILLS RPM		19:00	
19:30						19:30	
20:00						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