ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟

12月29日(月・短縮営業)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					9:00
9:30				水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加	9:30
10:00				希望者多数の場合は予約 した方が優先です。	10.00
10:00	10:00~10:45				10:00
10:30	フラダンス				10:30
	大平紀子【55】		10:30~11:15	~ 10:30~11:00 水中ウォーキング	
11:00		11:00~11:45	THE TRIP BAMBA [23]	→ 永井涼子【20】	11:00
44.00	有料・イベント予約♪	パワーヨガ	DAMDA (23)	11:10~11:40	44.00
11:30	11:30~12:30	mito [50]		スイムスタート	11:30
12:00	LESMILLS BODYCOMBAT			永井涼子【20】	12:00
12:00	DUDICUIIDAI 2025年納スペシャル!!	12:05~12:50	11:55~12:25 RPM		12:00
12:30	吉谷亮平・仁木佐知子	K-POP	○ RPM		12:30
12.50	NAKATA・貝沼小誉里	non [45]			12.50
13:00		<u> </u>			13:00
		42.45.44.00	13:00~13:30		
13:30	13:20~14:05	13:15~14:00 バランス	O sprint	12:20: 14:15	13:30
	ZVMBA*	コーディネーション		13:30~14:15 アクア	
14:00	SHO [55]	佐久間好美【50】		佐藤美和子【43】	14:00
	\odot	\odot	14:15~15:00	1在膝关和于【43】	
14:30	14:25~14:55	14:30~15:15	THE TRIP		14:30
45.00	やさしい太極拳 	リラックスヨガ 〜ココロとカラダを整える〜	わたべなみ【23】		45.00
15:00	野口真奈美【55】 15:05~15:50	~ココロとガラダを並える~ haru【50】			15:00
15:30	24式太極拳				15:30
15.50	野口真奈美【55】		15:40-:16:10		13.30
16:00	27 1307		15:40~16:10 RPM		16:00
		16:00~16:45	N AFIN	16:00~17:00	
16:30	16.00 17.15	ヨガリフレッシュ		成人スイム	16:30
	16:30~17:15	永井涼子【50】		MAXIA	
17:00			17:00~17:45		17:00
	BAMBA [45]		LesMills	予約不要	
17:30			OTHE TRIP	17:20~17:50 ダイエットアクア	17:30
18:00				米澤彰康【43】	18:00
			18:10~18:40		
18:30			Sprint		18:30
19:00					19:00
15.00			19:00~19:45		15.00
19:30			OTHE TRIP		19:30
20:00					20:00
	スタッフ対応時間は10:00~19:00				
	初心者~久しぶりに 伊口は田石一つ				
② 初心者でも安心 _{運動を始める方} 備品使用クラス					