

## 2月23日（月・天皇誕生日）・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				9:00
9:30				9:30
10:00	10:00~10:45 エアロビクスライト 村川由希【55】	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【45】	10:20~10:50 LesMills RPM	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。
10:30				10:30
11:00	11:10~11:40 やさしい太極拳 野口真奈美【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】		11:00
11:30				11:30
12:00	11:50~12:35 24式太極拳 野口真奈美【55】	12:05~12:50 K-POP non【45】	12:00~12:45 LesMills THE TRIP BAMBA【23】	永井涼子【20】 11:10~11:40 スイムスタート
12:30				永井涼子【20】
13:00	有料・イベント予約♪			12:00
13:00	13:00~14:00 LesMills BODYCOMBAT 羽柴・ゆゆ・仁木佐知子【50】	13:20~14:05 ZUMBA SHO【45】		12:30
13:30			13:40~14:10 LesMills RPM	13:00
14:00				13:30
14:30	14:30~15:30 LesMills BODYPUMP 福川竣祐・吉谷亮平【50】	14:30~15:15 リラックスヨガ ～ココロとカラダを整える～ haru【50】	13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】	14:00
15:00				14:30
15:30		15:00~16:30 スリムフローヨガ くみこ【50】	15:00~15:30 LesMills sprint	15:00
16:00	16:00~17:00 LesMills BODYATTACK 角田優美・ゆゆ・NAKATA【50】	16:15~17:00 LesMills THE TRIP わたべなみ【23】	予約不要	15:30
16:30			16:00~16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】	16:00
17:00				16:30
17:30	17:30~18:30 UBOUND 羽柴・角田優美・BAMBA【45】	17:15~18:15 LesMills BODYBALANCE 福川竣祐・永井涼子【50】		17:00
18:00				17:30
18:30	なんと！関東のジェクサーで大活躍中の インストラクターが新潟に来館★ 新潟店のインストラクターとのコラボ レッスンを行います！いつもとはひと味 違うレッスンをみんなで楽しみましょう♪ (詳細は後日掲示します。)		18:40~19:25 LesMills THE TRIP	18:00
19:00				18:30
19:30				19:00
20:00				19:30
	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