



2月11日（火・祝）建国記念の日・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							9:00
9:30							9:30
10:00		10:00~10:45 エアロビクスミドル 大塚歩 [55]	初のコラボレッスン！ 60分のBODYBALANCEの世界を楽しみましょう♪ 通常予約です。			予約不要	10:00
10:30							10:30~11:00 水中ウォーキング わたべなみ [25]
11:00		11:05~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩・永井涼子 [50]	11:00~11:45 ホットヨガビギナー Sakura [50]	10:40~11:10 sprint			11:00
11:30					11:30~12:15 ボディメイクアクア 米澤彰康 [43]		11:30
12:00				12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里・BAMBA [23]			12:00
12:30	😊	12:30~13:15 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO [50]	12:15~13:00 ホットヨガミドル Sakura [50]				12:30
13:00							13:00
13:30					13:30~14:15 アクア 村川由希 [43]		13:30
14:00		13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP MUSASHI [50]		14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA・わたべなみ [23]			14:00
14:30			14:30~15:30 ホットヨガ ～ほぐして整える 骨盤調整～ haru [50]		14:30~15:00 テクニカルスイム (パタフライベースック) スタッフ [20]		14:30
15:00		15:00~16:00 LES MILLS BODYJAM 貝沼小菅里・GoTo・moe (NAS) [40]					15:00
15:30					15:45~16:45 ジュニアスイミング		15:30
16:00				16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP			16:00
16:30		16:30~17:30 LES MILLS BODYATTACK NAKATA・MEG (NAS) [40]	16:15~17:00 ホットヨガ リフレッシュ BANBA [50]		16:45~17:45 ジュニアスイミング		16:30
17:00							17:00
17:30				17:50~18:20 LES MILLS RPM			17:30
18:00		18:00~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA・吉谷亮平 SHOKI(NAS) [40]	18:00~18:45 ホットヨガビギナー mito [50]				18:00
18:30							18:30
19:00		  <p>ジエクサー新潟とスポーツクラブNAS新潟スタッフによる 有料コラボイベントレッスン開催！ イベント予約のため詳細は後日ご案内致します！！</p>					19:00
19:30							19:30
20:00		<p>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</p>					20:00

😊 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