

# ☆ジェクサー新潟 スタジオプログラム 3周年特別スケジュール☆

	12月14日 土曜日					12月15日 日曜日					12月16日 月曜日					
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ CHAIN	プール	ジム	
7:30																7:30
8:00																8:00
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ [50]	8:30~9:00 RPM			8:30~9:30 ヨガリフレッシュ 永井涼子 [50]		8:30~9:00 RPM								8:30
9:00				9:00~10:00												9:00
9:30		9:30~11:00	9:25~10:10 THE TRIP	ジュニアスイミング			9:20~10:05 ホットヨガ ミドル くみこ [50]	9:20~9:50 sprint		9:00~10:00						9:30
10:00	10:00~10:45 エアロビクスミドル NAKATA [50]	フリータイム (ホット) ストレッチなどにお使 いください。		10:00~11:00						10:00~11:00						10:00
10:30				ジュニアスイミング		10:15~11:15 エアロビクスコンボ MAX NAKATA [30]	10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ [50]	10:15~11:00 THE TRIP		ジュニアスイミング						10:30
11:00																11:00
11:30	11:15~12:30 LesMILLS BODYJAM テック15分+60分 たっぷり75分スペシャル 貝沼小舞里・GoTo [40]	11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ [50]	11:00~11:45 THE TRIP スタッフ [23]		11:10~11:40 グルトレ			11:30~12:15 THE TRIP スタッフ [23]		ジュニアスイミング	11:10~11:40 グルトレ					11:30
12:00				ベビースイミング		11:45~12:30 LesMILLS BODYBALANCE 桑野恵子 [50]	11:50~12:35 ホットヨガ リフレッシュ BAMBA [50]			ベビースイミング						12:00
12:30		12:25~13:10 ホットヨガビギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ [50]			12:10~12:40 グルトレ						12:10~12:40 グルトレ					12:30
13:00	13:00~14:00 LesMILLS BODYATTACK NAKATA・alka [55]		13:15~13:45 RPM	12:45~13:30 アクア 山崎朋美 [38]	13:10~13:40 グルトレ	12:50~13:35 DANCE GoTo [55]	13:00~14:30 フリータイム (ホット~ウォーム) ストレッチなどにお使 いください。	12:35~13:20 THE TRIP スタッフ [23]	13:00~13:45 アクア 桑野恵子 [38]	13:10~13:40 グルトレ	12:10~12:55 LesMILLS BODYCOMBAT マシモ [55]	12:05~12:50 K-POP non [45]	12:15~13:00 THE TRIP BAMBA [23]	12:30~13:00 水中ウォーキング スタッフ [38]	12:10~12:40 グルトレ	13:00
13:30		13:45~14:45 ヨガリフレッシュ 永井涼子 [50]									13:20~14:05 ZUMBA マシモ [55]	13:15~14:00 バランスコーディネ ーション 佐久間好美 [50]		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子 [38]	13:10~13:40 グルトレ	13:30
14:00			14:05~14:50 THE TRIP		14:10~14:40 グルトレ	14:00~14:45 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子 [32]		13:40~14:25 THE TRIP スタッフ [23]		14:10~14:40 グルトレ	14:25~14:55 やさしい太極拳 野口真奈美 [55]	14:30~15:30 リラックスヨガ ~ココロとカラダを 整える~ haru [50]	14:10~14:55 THE TRIP		14:10~14:40 グルトレ	14:00
14:30	14:30~15:30 LesMILLS BODYCOMBAT 貝沼小舞里 [55]	15:05~15:50 ヒップホップ ~90%の音楽にのせて~ 栢原 [45]		ジュニアスイミング		15:15~16:15 LesMILLS BODYCOMBAT 西谷亮平・NAKATA [40]	15:00~16:00 ZUMBA いずみだ [45]	15:10~15:40 sprint		15:10~15:40 グルトレ	15:15~16:00 24式太極拳 野口真奈美 [55]					15:00
15:00			15:30~16:15 THE TRIP		16:10~16:40 グルトレ					16:10~16:40 グルトレ			15:45~16:15 sprint		16:00	
15:30	16:00~17:00 LesMILLS BODYPUMP MUSASHI [50]	16:10~17:10 LesMILLS BODYBALANCE 永井涼子 [50]		ジュニアスイミング												15:30
16:00			16:40~17:10 RPM		17:10~17:40 グルトレ	17:00~18:00 JBC ボディコンテスト		16:30~17:15 THE TRIP		17:10~17:40 グルトレ			16:45~17:30 THE TRIP		17:00	
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00		17:45~18:30 ヨガリフレッシュ BAMBA [50]						18:00~18:30 RPM				17:30~18:30 フリータイム (増量) ストレッチなどにお使 いください。				18:00
18:30													18:10~18:40 sprint		18:10~18:40 グルトレ	18:30
19:00			19:10~19:55 THE TRIP								18:45~19:30 CORE テック+30 造藤久子 [50]	19:00~19:30 LesMILLS BODYATTACK alka [45]		19:15~20:00 ダイエットアクア 米澤彰康 [38]	19:10~19:40 グルトレ	19:00
19:30												19:50~20:35 LesMILLS DANCE 大塚歩 [45]	19:45~20:30 THE TRIP 伊藤 [23]		20:10~20:40 グルトレ	19:30
20:00											20:15~21:00 LBOUND. alka [45]					20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00

### ☆スタジオプログラム3周年特別スケジュール☆

**緑枠=イベント枠**

- ・コラボレッスン
- ・チャレンジレッスン
- ・時間延長
- ・この日だけ!

など、いつもと違った内容で行います! 詳細は後日掲示します。

**黄枠=有料イベントレッスン**

この日のためだけに行う超スペシャルレッスン! (イベント予約のため、通常の予約とは開始日時が異なります。詳細は後日掲示します。)

**12月15日(日)**  
17:00~18:00  
第2回  
**JBC**  
ボディコンテスト開催!  
チャンピオンは誰の手に?!  
みんなで応援に行こう!

その他、プール・ジムエリアでもイベント開催予定! 3周年ウィークをみんなで楽しみましょう!