

ジェサマー・フィットネス&スパ上野 GWスケジュール

7:30	4/29 (月) 祝日の日					5/3 (金)					5/5 (日) こどもの日				
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00															
8:30	8:10~9:30 HOT夜祭 Free Time	定員54名 リラクセスヨガ									8:10~9:30 HOT夜祭 Free Time	定員60名 ダンス	8:15~9:30 定員60名 GRIT		
9:00															
9:30															
10:00															
10:30	10:10~10:55 定員34名 ホットヨガ ピキア	10:00~10:45 定員54名 ヨガ	10:05~10:50 定員24名 ウォークリズム	10:30~11:15 定員26名 山崎美子	10:15~11:00 定員56名 アキア5										
11:00															
11:30	11:10~11:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	11:05~11:50 定員54名 ヨガ	11:15~12:00 定員24名 ラテンダンス	11:35~12:20 定員26名 山崎美子	11:15~12:15 定員56名 成人スイミング [Style1]										
12:00															
12:30	12:10~12:50 定員34名 HOT夜祭 Free Time	12:00~12:45 定員54名 リラクセスヨガ	12:20~12:55 定員24名 リラクセスヨガ	12:50~1:35 定員26名 MAKO											
13:00															
13:30	13:10~13:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	13:00~13:45 定員54名 ヨガ	13:10~14:00 定員24名 THE TRIP	13:30~14:15 定員26名 MAKO	13:15~14:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
14:00															
14:30	14:10~14:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	14:00~14:45 定員54名 ヨガ	14:10~14:55 定員24名 THE TRIP	14:30~15:15 定員26名 MAKO	14:15~15:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
15:00															
15:30	15:10~15:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	15:00~15:45 定員54名 ヨガ	15:10~16:00 定員24名 THE TRIP	15:30~16:15 定員26名 MAKO	15:15~16:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
16:00															
16:30	16:10~16:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	16:00~16:45 定員54名 ヨガ	16:10~17:00 定員24名 THE TRIP	16:30~17:15 定員26名 MAKO	16:15~17:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
17:00															
17:30	17:10~17:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	17:00~17:45 定員54名 ヨガ	17:10~18:00 定員24名 THE TRIP	17:30~18:15 定員26名 MAKO	17:15~18:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
18:00															
18:30	18:10~18:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	18:00~18:45 定員54名 ヨガ	18:10~19:00 定員24名 THE TRIP	18:30~19:15 定員26名 MAKO	18:15~19:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															

休館日

通常営業

通常営業

7:30	5/6 (月) 振替休日					5/7 (火)					5/8 (水)				
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00															
8:30	8:10~9:30 HOT夜祭 Free Time	定員60名 ダンス													
9:00															
9:30															
10:00															
10:30	10:10~10:55 定員34名 ホットヨガ ピキア	10:00~10:45 定員54名 ヨガ	10:05~10:50 定員24名 ウォークリズム	10:30~11:15 定員26名 山崎美子	10:15~11:00 定員56名 アキア5										
11:00															
11:30	11:10~11:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	11:05~11:50 定員54名 ヨガ	11:15~12:00 定員24名 ラテンダンス	11:35~12:20 定員26名 山崎美子	11:15~12:15 定員56名 成人スイミング [Style1]										
12:00															
12:30	12:10~12:50 定員34名 HOT夜祭 Free Time	12:00~12:45 定員54名 リラクセスヨガ	12:20~12:55 定員24名 リラクセスヨガ	12:50~1:35 定員26名 MAKO											
13:00															
13:30	13:10~13:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	13:00~13:45 定員54名 ヨガ	13:10~14:00 定員24名 THE TRIP	13:30~14:15 定員26名 MAKO	13:15~14:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
14:00															
14:30	14:10~14:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	14:00~14:45 定員54名 ヨガ	14:10~14:55 定員24名 THE TRIP	14:30~15:15 定員26名 MAKO	14:15~15:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
15:00															
15:30	15:10~15:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	15:00~15:45 定員54名 ヨガ	15:10~16:00 定員24名 THE TRIP	15:30~16:15 定員26名 MAKO	15:15~16:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
16:00															
16:30	16:10~16:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	16:00~16:45 定員54名 ヨガ	16:10~17:00 定員24名 THE TRIP	16:30~17:15 定員26名 MAKO	16:15~17:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
17:00															
17:30	17:10~17:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	17:00~17:45 定員54名 ヨガ	17:10~18:00 定員24名 THE TRIP	17:30~18:15 定員26名 MAKO	17:15~18:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
18:00															
18:30	18:10~18:50 定員34名 ホットヨガ ピキア	18:00~18:45 定員54名 ヨガ	18:10~19:00 定員24名 THE TRIP	18:30~19:15 定員26名 MAKO	18:15~19:10 定員30名 成人スイミング [Style1]										
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															

イベントプログラム内容

- 4/29 (月) 13:15~14:00 からだ楽園 足Ver. 担当: 青木実美子  
軽くなりやすい筋力や関節をほぐし、からだの不調を予防、改善します。定期的にやると姿勢がよくなり、腰痛を改善するまで続けたいので、上半身にも不調が起きます。土日の定員、定員から控えましょう。
- 4/29 (月) 17:45~18:30 美尻Training&Yoga 担当: 青  
骨盤の調整を中心にトレーニングし、美しいお尻を目指します。ヨガのアーサナ(ポーズ)で構成された内容でボディメイク効果だけでなく、骨盤調整効果も期待できます。トレーニングが好きな、アクティブにカラダを動かしたいの方にオススメのクラスです。
- 5/4 (土) 12:20~13:05 SinterReborn 担当: 高橋美羽  
自律神経の多岐にわたる調整、また不同の自律神経の作用によって現れやすい肌調や体調の不調を整えます。これらを整えるためのコンディショニングプログラムです。体調の不安定な方も是非試してみたい、レッスン後の体調の改善が期待できます。
- 5/4 (土) 17:50~18:35 RITMOS パクンパノミどりの日スペシャル 担当: 中川正博  
名曲の多いパクンパノミをミックスし、皆様にお届けします！みどりの日にちなみ、緑色の物を身につけて一緒に踊りましょう！※緑の服は強制ではありません。
- 5/5 (日) 01:15~12:15 01:15~16:15 フォーム練習会 担当: 千代  
正しいフォームを習得し、その上でこなせるクラスです。基礎を固めることでできる限りフォームを習得してしまおう。※1、2名から1名のご参加で参加いただけます。※服装は、お水が1リットル以上用意をお願いします。
- 5/5 (日) 12:30~13:15 ワンポイントアドバイス 担当: 千代  
25分おいてもらう中でワンポイントアドバイスをさせていただきます。※服装は、お水が1リットル以上用意をお願いします。
- 5/5 (日) 14:50~15:20 ストレッチボールセラピー 担当: 鎌ヶ江  
ストレッチボールに両脚に寝かされ、目眩やめまいや小さな動きを利用し、コアを鍛えてアライメントを整えることを目的としています。ストレッチボールの使い方を学びたい、呼吸が不安定な方、肩こりが強い、姿勢が気になる方におすすめです。
- 5/6 (月) 12:10~12:55 J-POP DANCE~Snow Man~ LOVE TRIGGER 担当: IZU  
初音の日の、Snow Man好きな方、ダンス好きな方、J-POP好きな方、GWならではのダンスがおすすめです。ダンス好きな方、J-POP好きな方、GWならではのダンスがおすすめです。
- 5/6 (月) 12:20~13:05 腰コンディショニング 担当: ヴェルデひとみ  
腰痛に悩んでいる方、もう腰痛にはなりたくない方必見です！腰痛の原因を知る、「骨盤・姿勢・筋肉」の悩みを改善し、予防・解消を目指していきます。
- 5/6 (月) 16:25~16:10 エアロゲート 担当: 佐々木香  
シニア向けエアロビクスと筋トレを組み合わせ合わせたクラスです。回数を減らして運動が苦手な方も満足しながらマイペースでご参加いただけます。
- 5/6 (月) 16:40~17:25 スタンディングピラティス 担当: 佐々木香  
マットに寝た状態で行うことの多いピラティスですが、立位で行うエクササイズも多く取り入れます。実生活の中で役立つコアの強化を感じましょう。