

# ジェクサーフィットネス&スパ上野

## 4月29日(月) 昭和の日

8:00	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	8:00
		定員54名				
8:30	8:15~9:35	8:20~9:05				8:30
	HOT岩盤浴 Free Time	リラックスヨガ 裕次				
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00		定員54名				10:00
	定員34名	10:00~10:45		定員24名		
10:30	10:10~10:55	けいらくピクス	10:05~10:50		定員55名	10:30
	ホットヨガ ビギナー CHIE	中村勝美	ヴォーカリズム 片山貴子	定員25名	10:15~11:00	
11:00		定員54名			THE TRIP MAIKO	11:00
		11:05~11:50		定員24名		
11:30	11:15~13:10	スロー ボディシェイプ 中村勝美	11:15~12:00		定員25名	11:30
	HOT岩盤浴 Free Time		ラテンダンス 片山千穂		11:35~12:20	
12:00		定員60名			LES MILLS RPM MAIKO	12:00
		12:10~12:55		定員24名		
12:30		RITMOS リトモス IZU	12:20~13:05			12:30
		定員54名	リラックスヨガ ヴェルデひとみ	定員25名		
13:00					13:00~13:45	13:00
	定員34名	13:15~14:00		定員24名	LES MILLS THE TRIP SARI	
13:30	13:30~14:15	からだ整備 足Ver. 青木実夏子	13:30~14:00			13:30
	ホットヨガ ビギナー NAO	詳細別途掲示 有料	LES MILLS BODYCOMBAT 日本語	定員25名	定員30名	
14:00		14:15~14:45			14:10~14:40	14:00
	定員34名	GRIT 羽柴×鐘ヶ江×SARI×MAIKO	14:30~15:15	定員24名	Sprint 日本語	
14:30	14:40~15:25	詳細別途掲示 有料	K-POP CHOA			14:30
	ホットヨガ アドバンス NAO	GRIT 羽柴×鐘ヶ江×SARI×MAIKO	ゆゆ	定員25名	定員30名	
15:00					14:20~14:50	15:00
		定員42名	15:35~16:20	定員24名	14:20~14:50 パタフライベーシック 【style1】	
15:30		15:40~16:25	ZENSEE ゼンシー陽 TOM		15:10~15:55	15:30
	定員34名	LES MILLS BODYPUMP 鐘ヶ江		定員25名	GYMSTICK ジムスティック 大貫那知子	
16:00						16:00
	16:45~17:30	16:40~17:25	16:40~17:25		16:35~17:20	16:30
	スリムフローヨガ ~WARM~ 克	エアロピクス コンボI 城谷崇仁	Wow!HIP TOM	定員25名	LES MILLS THE TRIP #うっちー	
17:00		定員60名				17:00
	※WARM環境 定員34名	17:40~18:25				
17:30	17:45~18:30	エアロピクス ライト 城谷崇仁				17:30
	美尻 Training & Yoga 克					
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

スタジオWEB予約は3月24日(日)0:00~受付開始となります

\* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料がかかります。

なお、上記の会員様は当日、受付時間内にフロントにてスタジオ予約をお願いいたします。

13:15~14:00 (Studio CORE)  
からだ整備 足Ver.  
担当 青木実夏子

硬くなりやすい筋肉や関節をほぐし、からだの不調を予防・改善します。  
足部には小さな筋肉が沢山あり、機能低下をおこすと膝だけでなく、  
上半身にも不調が起こります。土台の足裏、足首から整えましょう。

17:45~18:30 (Studio VOLCANO)  
美尻 Training & Yoga  
担当 克

臀部の筋肉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)で構成された内容なの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方、アクティブにカラダを動かしたい方に  
オススメのクラスです。

15:10~15:55 (プール)  
GYMSTICK ジムスティック  
担当 大貫那知子

水中でファンクショナルトレーニングができるユニークな  
アクアエクササイズです!  
個人の体力、筋力に合わせて、負荷の調整が可能でいつもとは違う  
トレーニングができます。  
しなやかな筋肉を作りたい方におススメです!

【有料クラスWEB予約のご案内】

WEBサービス ⇒ イベント ⇒ イベント予約 ⇒ ご同意事項確認 ⇒  
講座コード入力せずに「次へ」 ⇒ イベント名を選択し申し込み。

※レッスン予約枠とは別にご予約いただけます。  
※有料クラス詳細は3月25日(月)に掲載いたします。  
予約スタート日は4月1日(月)になります。