

# ジェクサー・フィットネス&スパ上野

## 1月3日(木) 短縮営業日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
10:00				英語 10:00~10:30 LES MILLS RPM	10:00~10:30 運動初心者歓迎クラス 水中ウォーキング 高鷲勉
10:30		10:00~10:30 運動初心者歓迎クラス エアロスタート 木原啓貴			
11:00	10:35~11:35 運動初心者歓迎クラス リラックスヨガ60 ~WARM~ SATOKA	10:45~11:45 新春、猪突猛進 ダンスエアロ! 木原啓貴×高橋冬木	10:55~11:25 運動初心者歓迎クラス 骨盤引き締めピラティス 前川尚子		10:40~11:25 アクア45 高鷲勉
11:30				日本語 12:00~12:30 LES MILLS RPM	11:35~12:05 Style1 クロールプレス
12:00	11:55~12:40 スリムフローヨガ45 ~WARM~ SATOKA	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 羽柴巨晶	11:40~12:25 年始のコアトレ ~代謝アップ~ 前川尚子		12:15~11:45 Style1 背泳ぎベーシック
12:30					
13:00	13:00~13:45 運動初心者歓迎クラス ダンサーズストレッチ ~WARM~開脚を極める YASUKO	13:00~13:45 RITMOS リトモス 石山友香	12:55~13:55 フラダンス 篠田美奈	WEB 13:30~14:15 LES MILLS THE TRIP 山田澤王	
13:30					
14:00		14:00~14:45 ジャズダンス YASUKO	14:10~14:55 運動初心者歓迎クラス ステップスタート& ストレッチ 石山友香		
14:30	14:30~15:30 ピラティスプラス ~WARM~ 福神裕加里				
15:00		15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 新春ジョイント 遠藤峻太×山田芳彰		英語 15:15~15:45 LES MILLS RPM	15:15~16:00 アクア45 豊田美樹
15:30			15:25~15:55 LES MILLS CXWORX		
16:00					
16:30		16:15~17:00 EARTH 運動初心者歓迎クラス ユニバーサルヨガアース 高橋冬木	16:20~17:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Fun1 Sugar		
17:00	17:00~18:30 岩盤浴 Free Time	17:15~18:15 ZUMBA ズンバ60 菊池良子		日本語 17:30~18:00 LES MILLS RPM	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 12月23日(日)17:00~受付開始となります。		
19:30					
20:00					

営業時間 9:30~20:00

<http://www.iexer.jp>



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

定員があるクラス



イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)

WEB

WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)