

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

2月11日(月) 建国記念の日

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 | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:10~11:10 ホットヨガ ミドル60 土師恵 | 10:00~11:00 運動初心者歓迎クラス 春の、けいらくピクス® ~「花は咲く」で踊ろう~ 中村勝美 | 10:00~11:00 24式太極拳 山下幸雄 | | 10:10~10:55 アクア45 大矢恵子 | 10:30 |
| 11:00 | | | | 英語 | | 11:00 |
| 11:30 | | 11:15~12:00 運動初心者歓迎クラス スローボディシェイプ 中村勝美 | 11:10~11:55 運動初心者歓迎クラス ラテンダンス 片山千穂 | 11:10~11:40 LES MILLS RPM | 11:15~12:15 成人スイミング | 11:30 |
| 12:00 | 11:40~12:40 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ | | | レッスンとは一味違うワーク ショップ形式のクラスです。 反り腰と猫背に対する エクササイズを和気藹々と チェックしながらすすめて いきます！ | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:15~13:00 MEGADANZ メガダンス IZU | 12:05~13:05 トレーナー矢込のワークショップ 姿勢がもたらす 肩こりと腰痛 矢込 巧 | | WEB | Style1 12:25~12:55 水泳塾パーソナルコーチ |
| 13:00 | | | | 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 遠藤峻太×加澤有実 | Style1 13:05~13:35 バタフライベーシック | 13:00 |
| 13:30 | 13:30~14:20 運動初心者歓迎クラス ホット整体オリジナル 竹田真知枝 | 13:10~14:10 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子 | 13:15~14:15 有料 1DAYダンスイベント はじめてHIPHOP ※お申込日:1/28(月)~ IZU | | Style1 13:45~14:15 水泳塾パーソナルコーチ | 13:30 |
| 14:00 | | | | WEB | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:20~15:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太 | 14:25~15:25 運動初心者歓迎クラス ピラティスフロー60 yoriko | 14:30~15:15 LES MILLS RPM 遠藤峻太 | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス ホットヨガビギナー60 ~アロマリラクゼーション~ 裕次 | | | | 15:15~16:00 アクア45 町田裕美子 | 15:00 |
| 15:30 | | 15:30~16:30 短期有料スクール J-POP DANCE GROOVE 藤原将太 | 日本語 15:45~16:15 LES MILLS CXWORX | WEB | | 15:30 |
| 16:00 | | | | 16:00~16:30 LES MILLS sprint 郷憲治×鐘ヶ江翔 | | 16:00 |
| 16:30 | | | 16:30~17:15 リラックスヨガ 裕次 | | | 16:30 |
| 17:00 | 17:00~18:30 岩盤浴 Free Time アロマを使用したクラスの後 換気を行います、 香りが残る可能性もございます。 予めご了承ください。 | 16:45~17:45 ウィンターエアロ スペシャル ~中級~ 城谷崇仁 | | 英語 17:30~18:00 LES MILLS RPM | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | 18:00~19:00 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 郷憲治 | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 1月27日(日)17:00~受付開始となります。 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 営業時間 9:30~20:00 | | | 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

WEB WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)