

ジェクサー・フィットネス&スパ上野  
**ゴールデンウィーク【5月】**  
**グループエクササイズ タイムスケジュール**

5月3日金曜日 憲法記念日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
10:00~11:00 ホットヨガ リンパフロー60 小野紀子	10:00~11:00 ヴォーカリズム 60 菊池由紀	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 村田美沙紀		10:15~11:00 アクア45 佐伯京子
			11:00~11:45 WEB THE TRIP 佐藤由佳	
11:25~12:10 ホット ピラティス45 小野紀子	11:15~12:00 エアロピクス ライト45 高橋冬木	11:10~12:10 ANTIGRAVITY AntiGravity® Fun1 Jun		11:15~12:15 成人スイミング
	12:15~13:00 骨盤引き締め ピラティス 中嶋藍子	12:30~13:30 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open SACHIO		
12:40~13:40 ホットヨガ ミドル60 糟谷敦	13:15~14:15 リラクソヨガ 川谷幸子		13:40~14:25 WEB THE TRIP 佐藤由佳	13:30~14:15 15分延長!! パタフライインター
14:30~15:30 女性専用クラス HOT ボディメイク&ヨガ 川谷幸子	14:30~15:15 momchan フィットネス 川又珠実	14:25~15:10 ピラティスフロー 45 長谷川由里恵		14:30~15:15 体験ダイビング ※別紙参照
15:45~18:15 岩盤浴Free Time	15:30~16:30 ファイティング エクササイズ60 山本晃子	15:45~16:45 日本語 LES MILLS SHBAM 村瀬裕太郎	16:00~16:30 英語 LES MILLS RPM 山田澤王	
	16:45~18:00 エアロコンボ 令和スペシャル ~Feel The Music~ 村瀬裕太郎	17:00~18:00 バレエ60 YASUKO		18:00~18:45 体験ダイビング ※別紙参照

5月4日土曜日 みどりの日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
9:50~10:50 岩盤浴Free Time	9:50~10:50 LES MILLS BODYPUMP 羽柴巨晶・齋藤拓也			10:00~10:45 アクア45 伊倉希実子
		10:30~11:30 フラダンス 恩田明美	10:30~11:15 WEB THE TRIP 山田芳彰	11:00~11:30 クロールプレス
11:15~12:00 ホット ピラティス45 丹野聡子	11:05~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴巨晶			11:40~12:10 平泳ぎインター
	11:50~12:35 エアロピクス コンボI 45 吉岡知美	12:00~12:30 整理券・定員15名 GRIT 加藤有実	11:50~12:20 英語 LES MILLS RPM	
12:20~13:20 ホットヨガ ビギナー60 高田いっせい	12:50~13:20 整理券 GRIT 加藤有実	12:50~13:20 エアロスタート 吉岡知美		12:30~13:15 体験ダイビング ※別紙参照
	13:40~14:25 ホットヨガ デトックス45 mie	13:40~14:25 ZUMBA スンバ 丹野聡子	13:30~14:30 短期有料スクール K-POP DANCE GROOVE キムヨンジ	13:50~14:35 英語 LES MILLS RPM
	14:40~15:40 K-POP DANCE GROOVE キムヨンジ	15:00~16:00 ヘルピック ストレッチ60 石岡ゆか		14:30~15:00 背泳ぎベーシック
15:20~16:05 リラクソヨガ45 ~WARM~ 山口隆子	15:50~16:20 ステップスタート 竹内愛		15:30~16:15 WEB THE TRIP 山田澤王	15:10~15:55 15分延長!! パタフライ インター
	16:30~17:15 エアロピクス ライト45 竹内愛	16:20~17:20 パワーヨガ60 山口隆子		16:15~17:00 アクア45 中村友香
17:30~18:30 ピラティスプラス ~WARM~ 前川尚子	17:35~18:35 RITMOS リトモススペシャル AZU 中川正博	17:40~18:40 整理券 ANTIGRAVITY AntiGravity® Fun1 Yuna	17:30~18:15 WEB LES MILLS RPM 山田澤王	17:00~17:45 体験ダイビング ※別紙参照

5月6日月曜日 振替休日

5月6日月曜日 振替休日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
10:10~11:10 ホットヨガ ビギナー60 土師恵	10:00~11:00 けいらくピクス® 中村勝美	10:00~11:00 24式太極拳 山下幸雄		10:15~11:00 アクア45 羽柴巨晶
			11:00~11:45 WEB THE TRIP 遠藤峻太	
11:40~12:40 ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ	11:15~12:00 スローボディ シェイプ 中村勝美	11:10~11:55 ラテンダンス45 片山千穂		11:15~12:15 成人スイミング
	12:15~13:00 MEGADANCE メガダンス IZU	12:15~13:00 バランス コーディネーション 井上英樹		
13:30~14:20 ホットヨガ コリオ50 村田美沙紀	13:10~14:10 美軸 オロフェイシャル &ストレッチ 青木実夏子	13:15~14:15 1DAYダンスイベント はじめてHIPHOP ※お申込日4/22(月)~ IZU	13:10~13:55 WEB THE TRIP 遠藤峻太	13:40~14:10 平泳ぎベーシック
	14:20~15:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:30~15:30 パワーヨガ モリーニヨミコ	14:30~15:00 英語 LES MILLS RPM	14:15~15:00 体験ダイビング 詳しくは別紙参照
15:00~16:00 ホットヨガ ビギナー60 ~開脚スペシャル~ NAOKO	15:35~16:20 LES MILLS BODYPUMP 羽柴巨晶	15:40~16:40 短期有料スクール J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		15:15~16:00 アクア45 佐藤由佳
16:15~18:00 岩盤浴 Free Time	16:40~17:25 ステップライト45 城谷崇仁	16:40~17:10 日本語 sprint		
	17:40~18:25 エアロピクス ミドル45 城谷崇仁	17:20~17:50 英語 LES MILLS BODYCOMBAT		

5/5(日)は通常の日曜日のスケジュールで実施いたします。

### イベントのご案内

**5/3(金)**

14:30~15:30 Studio VOLCANO  
**★女性専用クラス★HOT ボディメイク&ヨガ (バスタオル、水1Lをお持ちください)**  
 担当:川谷幸子  
 美ボディメイクや体幹強化、下半身太り解消に効果のあるプランクやスクワット等の  
 トレーニングとヨガを組み合わせた女性のためのスペシャルボディメイククラスです。

16:45~18:00 Studio CORE  
 エアロコンボ令和スペシャル~Feel The Music~  
 担当:村瀬裕太郎  
 中級レベルのハイローエアロ75分のクラスです。  
 GWの思い出に、一緒に盛り上がりましょう!  
 75分間たっぷりとお楽しみください!

**5/4(土)**

17:35~18:35 Studio CORE  
 RITMOS スペシャル  
 担当:中川正博&AZU  
 中川正博&AZUのコンビでお届けするリトモスのスペシャルクラスです。  
 2人の選りすぐりの珠玉のバックナンバーをお楽しみください★

**5/6(月)**

13:10~14:10 Studio CORE  
 美軸ラインオロフェイシャル&ストレッチ  
 担当:青木実夏子  
 顔や口の中の筋肉、筋膜を緩めることで、頬骨や顎の歪みをとります。  
 それにより頭の位置を安定させることができ、背骨から骨盤、そして全身の調整を行います。  
 疲れが溜まりやすいゴールデンウィーク最終日に体のケアをしましょう。

15:00~16:00 Studio VOLCANO  
 ホットヨガビギナー~開脚スペシャル~ (バスタオル、水1Lをお持ちください)  
 担当:NAOKO  
 昨今メディア等でも話題の開脚はただの柔軟性の向上だけでなく下半身のむくみ改善、  
 冷え性改善、便秘解消、リラックス効果など様々な効果があります。  
 そんな開脚をふんだんに取り入れたホットヨガイベントクラスです。  
 身体の堅い方も無理のないように進めていきますので安心してご参加ください。

13:15~14:15 Studio TRUSS  
 1DAYダンスイベント~はじめてHIPHOP~ (有料)  
 担当:IZU (4/22受付開始)  
 好評のIZUインストラクターによる1DAYスペシャルレッスンです。  
 ヒップホップ身体の基礎から 振付の習得を楽しみながら  
 行っていきます。流行の曲で振り付けをしていきます♪  
 お楽しみに! JEXER会員¥1080 フロントにてお申し込みください。  
 (他店舗会員・法人会員・ピシターの方は別途施設利用料が発生いたします)

Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、  
**5月のGWのレッスンのみ**  
**4月14日(日)15:00~受付開始**となります。

  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下さい) WEB WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)