

# JEXERUENO 12.26 (FRI) CLOSED DAY EVENT

**JEXer**  
FITNESS CLUB

年内最後の休館目だけど、お休みじゃない！  
だって今日は特別イベントの日だから♪  
今年最後のワクワクをみんなで思いきり楽しもう！

Studio CORE			参加費
14:00～15:00	ダンスエアロ	石山友香 × 魚原大	1,650円(税込)
17:45～18:45	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	SHIORI × 山本麻依子	1,650円(税込)
19:00～20:00	<b>RITMOS</b>	MAYU × 魚原大	1,650円(税込)
20:20～21:20	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	keicha・羽柴 × 松田淳一・福田貴志	2,750円(税込)
Studio CHAIN			参加費
18:00～18:45	<b>LES MILLS</b> <b>THE TRIP</b>	JOU・MAIKO	1,100円 (税込)
19:15～20:00	<b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	JOU・MAIKO × 山本麻依子	2,200円(税込)
Studio VOLCANO (HOT) ※バスタオル・水分必須			参加費
18:00～19:00	リフレッシュヨガ	TOMOCO	1,100円 (税込)
19:15～20:15	アロマデトックスリンパ YOGA	谷野 智子	1,650円 (税込)
Studio CORE			参加費
16:00～17:30	コミュニケーション スキルアップ ワークショップ	魚原大	3,300 (税込)
インストラクター対象クラス			

12.26 (Fri)

- 会場：ジェクサー・フィットネス&スパ上野
- 申込開始：12月8日（月）12：00～
- 申込方法：WEB受付（QRよりお申込み）
- 支払方法：WEB決済のみ
- キャンセルについて：前日：23:59まで⇒全額返金・当日⇒返金なし



# JEXERUENO 12.26 (FRI) CLOSED DAY EVENT

JEXER  
FITNESS CLUB

## ダンスエアロ

エアロビクスの基本動作から  
沢山のダンスジャンルをMIX  
していきます  
汗をかきたい方、ダンス好き  
な方にオススメのプログラム  
です



石山友香

## 魚原大

- ・2009年インストラクターオブザイヤー最優秀賞受賞
- ・2010年フランスパルレーキーコンテスト入賞（日本人初）
- ・2011年ハッピーエアロ総選挙第1位
- ・2012年スペインサラゴサコンテスト入賞
- ・2013年ジャパンルーキーコンテストプロ部門優勝（史上初）
- ・2014年一般社団法人ALTA設立株式会社D-Revolutions設立
- ・2015年トータルビューティーサロン〜BODY CARE〜開院
- ・2017年JBBF主催 全日本メンズフィットネス部門 準優勝
- ・2018年JBBF主催 キングオブフィジーク メンズフィットネス部門 優勝
- ・2019年BFRトレーナーズ協会理事就任
- ・2020年フィットネスアパレルブランド設立

## RITMOS

様々なダンスジャンル  
で踊る世界的に大人気  
プログラム  
ダンス、エアロ、ヒッ  
プホップ、ラテンなど  
どなたでもご参加頂け  
るレッスンです



MAYU

アロマデトックス  
リンパYOGA



## 谷野智子

HOTYOGAの暖かい環境の中アロマスプレーを使用し  
心身のリラックスや癒しへと更に結びつく環境づくりを  
行います。  
筋肉マッサージ、リンパドレナージュと言う手技を行い  
全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス！！  
YOGAのポーズを更に組み合わせアジャストメントによ  
り  
正しい位置でポーズやマッサージが出来ているかのお手  
伝いを致します。スッキリとした感覚を取り戻し  
全身を整え美肌へと導く事が出来るクラスです。



羽柴



keicha

## リフレッシュ ヨガ

## TOMOCO



心身のリフレッシュを目的としたホットヨガクラ  
ス。季節ごとの身体の変化や不調にアプローチ  
し、集中力アップ、精神の安定、しなやかな身体  
づくりを目指します。

## LES MILLS BODYCOMBAT

## 福田 貴志

所属:Next Plus (ネクスト プラス)  
BODYCOMBAT 元トレーナー (2007~2017)



## 松田 淳一

BODYPUMP 元トレーナー (2012~2018)  
BODYCOMBAT 元トレーナー (2005~2018)



## LES MILLS THE TRIP



JOU

MAIKO

## LES MILLS RPM

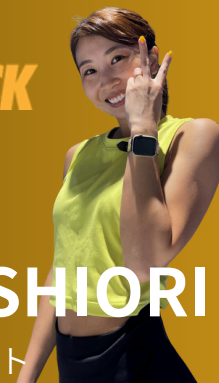
## 山本麻依子

THEONE2024セミファイナルリスト  
「パワフル」「元気印」が取柄です。



## LES MILLS BODYATTACK

## SHIORI





## 【申込と支払い方法】

・ジェクサーWEBアカウント内の「イベント」より「ジェクサー上野」をお選びいただき、

該当クラスをお申込みください。

・会員外のお客様は、お申込み時にWEBアカウント登録が必要です。

## 【申し込み期間】

・当日レッスン開始30分前まで

・お支払いはWEB決済(クレジットカード)となります。

## 【キャンセル期間】

・申込プログラム日の前日23時59分59秒まで

・キャンセルは、前日までにご自身のアカウントにてお願いいたします。

## 【当日】

・動きやすい服装と内履きシューズ・タオル・水分をご用意ください。

・イベント当日、レンタルオプションはご利用いただけません。

※レンタルオプションをご契約の方、都度利用共に利用不可となります。

・レッスン開始時間30分前よりご入館が可能です。

・最終閉館は22時00分です。レッスン終了後は速やかなご退館のご協力をお願いいたします。

・当日シャワーのみご利用可能です。※浴槽・サウナはご利用いただけません

## 【Studio VOLCANO (HOT)】

・参加者はバスタオルと水分500ml以上を必ずお持ちください。



WEB予約

