

JEXERUE NO 12.26 (FRI) CLOSED DAY EVENT



年内最後の休館日だけど、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	LES MILLS BODYATTACK	SHIORI × 山本麻依子	1,650円(税込)
19:00～20:00	RITMOS	MAYU × 魚原大	1,650円(税込)
20:20～21:20	LES MILLS BODYCOMBAT	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	LES MILLS THE TRIP	JOU・MAIKO	1,100円(税込)
19:15～20:00	LES MILLS RPM	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	コミュニティケーション スキルアップ ワークショップ	魚原大	3,300円(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年フランスパリ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AITA設立株式会社D-Revolution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ィーク 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



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。



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)

LES MILLS THE TRIP



JOU

MAIKO

LesMills RPM

松田淳一

BODYPUMP 元トレーナー (2012~2018)

BODYCOMBAT 元トレーナー (2005~2018)

LesMills BODYATTACK



山本麻依子

THEONE 2024セミファイナルリスト

「パワフル」「元気印」が取柄です。

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

