

ハロウィンイベントWEEK

ジェクサー・フィットネス&スパ上野グループエクササイズタイムスケジュール

10月25日(月)

10月26日(火)

10月27日(水)

10月28日(木)

Table for 10月25日(月) showing studio schedules for Studio VOLCANO, Studio CORE, Studio TRUSS, Studio CHAIN, and プール. Includes times, class names, and instructors.

Table for 10月26日(火) showing studio schedules for Studio VOLCANO, Studio CORE, Studio TRUSS, Studio CHAIN, and プール. Includes times, class names, and instructors.

休館日

Table for 10月27日(水) showing studio schedules for Studio VOLCANO, Studio CORE, Studio TRUSS, Studio CHAIN, and プール. Includes times, class names, and instructors.

Table for 10月28日(木) showing studio schedules for Studio VOLCANO, Studio CORE, Studio TRUSS, Studio CHAIN, and プール. Includes times, class names, and instructors.

	10月29日(金)				10月30日(土)				10月31日(日)				
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30	7:15~9:30	7:15~8:00 リラックスヨガ 45 ヨーコ		定員14名 英語 LES MILLS RPM									
8:00													
8:30	HOT岩盤浴 Free Time		8:15~9:00 スリムフローヨガ 45 ヨーコ		8:30~8:00 定員42名								
9:00													
9:30				8:45~9:30 日本語 THE TRIP									
10:00		10:00~10:45 定員42名	10:00~10:45 定員20名	10:15~10:45 定員14名	10:15~11:00 定員25名								
10:30	10:15~11:00 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	ヴォーカリスム 千葉晃樹	LES MILLS BODYBALANCE 村田	10:15~10:45 日本語 Sprink	10:15~11:00 定員20名								
11:00													
11:30		11:10~11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	WEB予約 定員17名 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunBasic Erika	11:15~12:00 日本語 LES MILLS RPM	11:05~11:50 ホットヨガ ミドル 杉本麻衣								
12:00													
12:30		12:15~13:00 定員25名	12:35~13:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Jun	12:30~13:00 英語 Sprink	12:20~13:05 ホットヨガ ビギナー 高田いっせい								
13:00	12:45~13:30 ホットヨガ ミドル 穂谷敬												
13:30		13:30~14:15 リラックスヨガ 大矢恵子		13:30~14:15 定員14名	13:40~14:25 THE TRIP MAIKO								
14:00													
14:30	14:30~15:15 ホットヨガ コリア KOTONO		14:25~15:10 ピラティスフロー 長谷川由里恵		14:20~14:50 フィンスイム ベースリック								
15:00		14:45~15:30 モムチャン フィットネス 川又珠実											
15:30													
16:00	15:35~18:10 HOT岩盤浴 Free Time	15:50~16:35 ファイティング エクササイズ 山本晃子	15:30~16:30 短期有料スクール リラックスTAI CHI rinco	15:15~15:45 日本語 LES MILLS RPM	15:15~16:00 バランスポーズを 楽しもう! ~WARM~ 山口隆子								
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:10~18:55 WEB予約 定員25名	18:20~19:05 Choreospirals コロオスパイラル スタッフ	18:45~19:30 日本語 LES MILLS RPM	17:40~18:25 WEB予約 定員25名								
19:00	18:40~19:25 ホットヨガ アドバンス45 NAO				18:45~19:30 定員39名								
19:30		19:15~20:00 エアロビクス コンボI 尚武	19:30~20:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Goshi	19:15~20:00 #うっちー	19:15~20:00 定員20名								
20:00	20:00~20:45 ホットヨガ ミドル45 網島美智子												
20:30		20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT SARI×穴戸	20:35~21:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Minako	21:05~21:50 日本語 LES MILLS RPM	20:00~20:45 定員42名								
21:00													
21:30		21:05~21:50 ホット ピラティス 尚武											
22:00													
22:30													

9/24 (金) ~ WEB予約開始

オロフェイシャル&ストレッチ
 10/25 (月) Studio CORE 13:15~14:00
 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改善。それにより頭の位置を安定させ、背骨や骨盤、全身の調整を行います。マスクで緩みがちな表情筋のケアとしてオススメです。

フラダンス~Blue Hawaii~
 10/27 (水) Studio TRUSS 15:25~16:10 丸山 佳子
 10/28 (木) Studio TRUSS 13:35~14:20 甲斐 由美子
 10/30 (土) Studio TRUSS 10:15~11:00 恩田 明美

リクエストの多かったBlue Hawaiiイベントを1週間開催します！お手持のムービーやドレス、レイや髪飾り、ハロウィン飾りなど好きな装いでご参加頂けます。♪この魔法の夜全ての夢がかなう♪の歌詞にHawaiiを感じながら身をゆだね楽しみませんか！？

コロコロボールヨガ *ボールはご用意がございます
 10/27 (水) Studio VOLCANO 15:15~16:00
 担当 REIKO

ボールやハンドマッサージで身体をほぐし、歪みを改善してからヨガのポーズをしますので正確なポーズが身に付きやすくなります。初めてヨガをされる方から慣れていらっしゃる方まで大歓迎！

ベリーダンス
 10/28 (木) Studio TRUSS 20:25~21:10
 担当 平山 美代子

あの曲でベリーダンス！？いつもとは違う雰囲気楽しんでみませんか！？

バランスポーズを楽しもう！
 10/30 (土) Studio VOLCANO 15:15~16:00
 担当 山口 隆子

様々な体位でバランスポーズを行っていきます。インナーマッスルの強化、バランス、集中力の向上など・・・身体にも嬉しい効果が期待できます。初めての方から慣れていらっしゃる方まで大歓迎です！

RITMOS~ハロウィンミックス~
 10/30 (土) Studio CORE 17:50~18:35
 担当 中川 正博

ゾンビ&モンスターの厳選したハロウィン特別ミックスナンバー。仮装をする方もしない方も大歓迎です！一緒に特別な時間を楽しみませんか！？

メガ盛りアクア45
 10/31 (日) プール 14:00~14:45
 担当 tommy.

いつもより内容盛り盛り、大幅アップ！！楽しく動いて疫病退散～！！インストラクターのコスプレもご期待ください！