

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
10月12日(月) スポーツ日

8:00	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	8:00
8:30	8:15~9:35					8:30
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次				9:00
9:30						9:30
10:00	定員35名	10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美		9:45~10:30 LES MILLS THE TRIP MAIKO	定員45名	10:00
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	11:00~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美	11:00~12:00 ラテンダンス 片山千穂	11:15~12:00 LES MILLS RPM	10:15~11:00 アクア45 寺本強	10:30
11:00		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU		11:15~12:00 日本語		11:00
11:30	11:15~13:10				11:15~12:15 成人スイミング 【style1】	11:30
12:00	HOT岩盤浴 Free Time					12:00
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30	備考あり 定員35名 13:30~14:20 心と身体を緩めるホットヨガ ～シンギングボウル～ TOMOCO	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE NINA	13:00~13:50 マシンピラティス ～BASIC～ ゆゆ	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田	13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	13:30
14:00		14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ	15:00~16:00 初心者ジム講座 無料 鈴木青	14:30~15:15 LES MILLS RPM NINA	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:00
14:30			別途詳細有り			14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI				15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	16:50~17:40 マシンピラティス ～BASIC～ 佐々木啓	16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP Jou	16:15~17:00 アクア45 浜田浩之	16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~18:45 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木 啓					18:00
18:30				18:20~18:50 日本語 sprint		18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

13:30～14:20 (50分) 心と身体を緩めるホットヨガ～シンギングボウル～

担当:TOMOCO

定員:35名

予約:通常予約

内容解説:ゆるやかな動きで体の緊張をほどいたあと、仰向けでインストラクターの声に身をゆだねる「ヨガニードラ」を行います。ヨガニードラは、横になったまま心身を休息へと導いていくヨガのひとつです。シンギングボウルの心地よい音と響きに包まれながら、こころと体をゆったりとゆるめる時間をお楽しみください。

* デイタイム・モーニング会員様・他店舗会員様は時間外利用料(¥1,650-)がかかります。

なお、上記の会員様は当日、受付時間内にフロントにてスタジオ予約をお願いいたします。

*「初心者ジム講座」は9/21(月)10:00～予約開始。

*Studio TRUSSで行われる有料クラスは9/15(火)10:00～予約開始となります。

予約方法は以下の通りです↓

WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認
⇒講座コード入力せずに「次へ」⇒イベント名を選択し申込み