

ジェクサー・フィットネス&スパ上野 10月13日(月) スポーツの日

8:00	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	8:00
8:30	8:15~9:35 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:40~9:25 リラックスヨガ 裕次				8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	定員34名	定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村 勝美		定員25名 10:00~10:30 LES MILLS sprint MAIKO	定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:00
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE			定員25名 11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP MAIKO X Jou		10:30
11:00		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美			11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:00
11:30	11:15~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				11:30
12:00			定員12名 12:45~13:45 ピラティス 単発1100円 yoriko	定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田		12:00
12:30		定員54名 13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE 奥山 妙子(上野初担当!)			定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	12:30
13:00	定員34名 13:30~14:15 ホットヨガ オリジナル 田島桃子	定員60名 14:20~15:05 LES MILLS DANCE 奥山 妙子(上野初担当!)	定員8名 14:25~15:25 マシンピラティス ~BASIC~ 単発1100円 yoriko	定員25名 14:45~15:15 日本語 LES MILLS RPM	定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	13:00
13:30		定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI	定員8名 16:00~16:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発1100円 ゆゆ			13:30
14:00		定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボI 吉岡 知美		定員25名 16:20~17:05 日本語 LES MILLS THE TRIP	定員55名 16:15~17:00 アクア45 浜田 浩之	14:00
14:30		定員42名 17:45~18:30 ステップコンボI 吉岡 知美		定員25名 17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM		14:30
15:00	定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO			定員25名 18:20~18:50 日本語 LES MILLS sprint		15:00
15:30						15:30
16:00	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)					16:00
16:30						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						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

インストラクター
2名で行います!

* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料 ¥1,650 円がかかります。
 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。
 フロントは10:00~19:00でご対応となります。



TAEKO OKUYAMA

奥山 妙子 (おくやま たえこ)

LES MILLS
BODYBALANCE LES MILLS
DANCE

・Les Mills Japan Trainer

BODYSTEPとBODYBALANCEの
 トレーナーでありながら、Lesmills
 DANCEのインストラクターとして活
 動されています。レッスン後は、
 気持ちいい汗と笑顔が溢れること間違
 いなしです!

13:30~14:15 Studio VOLCANO

HOTヨガオリジナル

田島 桃子 (たじま ももこ)

HOTヨガオリジナルは今回強度が
 少し高めの内容となっております。
 普段ヨガに参加されている方、
 まだヨガへ参加するのに不安がある方でも
 ご自身の強度に合わせてご参加いただけま
 す。大きめのタオル(ヨガマットに敷く
 用)と1リットル以上の水分を
 ご持参の上、ご参加くださいませ。