

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
 11月3日(火) 文化の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~12:00					8:00
8:30		定員42名				8:30
9:00		8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP				9:00
9:30				定員25名		9:30
10:00	WARM岩盤浴 Free Time			9:30~10:15 LES MILLS THE TRIP NINA	定員30名	10:00
10:30		10:00~10:30 アクアヌードル 最上優香			定員45名	10:30
11:00		10:30~11:15 サルサ TAKASHI		10:45~11:30 LES MILLS RPM NINA	定員45名	11:00
11:30		イベント予約 定員42名				11:30
12:00		11:35~12:35 UBOUND	定員12名			12:00
12:30	下記詳細有 定員35名	有料¥1,100- DAICHI×町田紀子	11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	12:10~12:55 LES MILLS THE TRIP 日本語	定員45名	12:30
13:00	12:45~13:30 リラックスヨガ~WARM~ *優しい呼吸法とメディテーション	定員42名		13:45~14:00 予約不要!		13:00
13:30	モリーニョユミコ	13:00~13:45 WOW!HIP DAICHI		13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】	定員30名	13:30
14:00	定員35名			バイク設定案内	定員30名	14:00
14:30	14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江	14:05~14:50 RITMOS MAYU	14:15~15:15 ボディメイク サーキットトレーニング 単発1100円 渡辺美佐子	14:00~14:45 LES MILLS RPM ささてん	13:55~14:25 クロールベーシック 【Style1】	14:30
15:00		定員60名				15:00
15:30	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史		16:15~16:30 予約不要!		15:30
16:00		定員54名		バイク設定案内		16:00
16:30	16:30~17:30	16:15~17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	定員12名	16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP すー。		16:30
17:00	HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)		17:00~18:00 マットピラティス 単発1100円 今井しのぶ			17:00
17:30						17:30
18:00	定員35名	定員60名		18:10~18:40 LES MILLS sprint 日本語		18:00
18:30	18:00~18:45 ホットヨガ リフレッシュ 本庄悦子	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃				18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

12：45～13：30 Studio VOLCANO モリーニョユミコ
 リラックスヨガ~WARM~ *優しい呼吸法とメディテーション

呼吸を深めながら心と体をやさしく整えるクラスです。やさしい呼吸法として蜂の羽根のように響かせるブラマリーを取り入れながら、ゆったりとポーズを行い全身を気持ち良くほぐしていきます。ヨガが初めての方、体が硬いと感じる方でも安心してご参加頂ける内容です。ぜひご参加ください。

【バイク設定案内について】
 ①13：45～14：00 予約なし
 ②16：15～16：30 予約なし
 レッスン前にバイクの設定方法をご案内いたします。初めての方でも安心してバイクレッスンを始められます。**(※レッスンは通常予約必須)**

【有料クラス】～WEB予約のご案内～
 ※Studio TRUSSの有料クラスは10/15（木）10：00～以降予約開始となります。
 ※黄色のクラス（UBOUND60）は10/13（火）10：00～予約開始となります。

【予約方法】
 WEBサービスまたはJEXERアプリ ⇒ 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
 （※イベント内容をご確認の上、ご予約ください。）