









ジェクサー・フィットネス&スパ上野
12月29日(月) 年末イベント

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						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 通常予約 10:10~11:10 年末の疲れをほぐす リラックスフローヨガ CHIE	 定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美		定員25名 10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP Jou	定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:00
10:30						10:30
11:00	通常予約 11:30~12:15 年末special やさしさで満たすヨガ🌙 TOMOCO	 定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発¥1,100円 片山千穂	定員25名 11:45~12:30 LES MILLS RPM 日本語	下記備考に詳細掲示 11:15~13:15 108本スイム ~年末泳ぎ納め~ 貝田	11:00
11:30						11:30
12:00		定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				12:00
12:30						12:30
13:00	13:00~14:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ			13:00
13:30		有料クラス 別途詳細掲示 14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP 2025年ラストPUMP! YUI×SHIORI×Jou		定員25名 14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP 貝田	定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	13:30
14:00		定員42名 15:30~16:00 LES MILLS GRIT MAIKO	内容は Cardioを行います。		定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:00
14:30	 定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO				定員55名 15:15~16:00 アクアサーキット 早川 陽佑	14:30
15:00						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)	定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボI 中島美紀	定員8名 16:50~17:40 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 佐々木啓	有料クラス 別途詳細掲示 16:30~17:00 LES MILLS sprint 田村真紀×MAIKO	sprint新曲 発表イベント!	16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	 定員34名 18:00~18:45 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木 啓					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00				 運動歴に関わらず、気軽に初めての方が 参加しやすいクラス		19:00
19:30				 運動初心者歓迎クラスから ステップアップしたクラス。		19:30
20:00						20:00

イベント予約は12月8日(月)10:00~受付開始となります。
* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料がかかります。
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。
詳細は別紙でご案内いたします。

イベント予約

14:15~15:15 (Studio CORE)
定員: 42名
担当: YUI×SHIORI×Jou
料金: ¥2,200円

LES MILLS
BODYPUMP

イベント予約

16:30~17:00 (Studio CHAIN)
定員: 25名
担当: 田村真紀×MAIKO
料金: ¥2,200円

LES MILLS
sprint

イベント予約

11:15~13:15 (プール)
定員: 30名
担当: 貝田

108本スイム
~年末泳ぎ納め~

10:10~11:10 (Studio VOLCANO)
定員: 34名
担当: CHIE

年末の疲れをほぐす
リラックスフローヨガ

11:30~12:15 (Studio VOLCANO)
定員: 34名
担当: TOMOCO

年末special
やさしさで満たすヨガ🌙