

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 リラックスヨガ 裕次				8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	通常予約 年末の疲れをほぐす リラックスフローヨガ CHIE 定員34名	定員54名 けいらくピクス 中村勝美 定員54名	定員15名	定員25名 THE TRIP Jou	定員55名 アクア45 miyukichi 下記備考に詳細掲示 11:15~13:15	10:00
10:30	年末の疲れをほぐす リラックスフローヨガ	中村勝美			アクア45	10:30
11:00	CHIE 定員34名	定員54名 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	ラテンダンス 単発¥1,100円 片山千穂	定員25名 THE TRIP Jou	miyukichi 下記備考に詳細掲示 11:15~13:15	11:00
11:30	通常予約 年末special やさしさで満たすヨガ♪ TOMOCO	11:30~12:15 年未special やさしさで満たすヨガ♪ TOMOCO	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	11:45~12:30 LES MILLS RPM 日本語	108本スイム ～年末泳ぎ納め～	11:30
12:00					108本スイム ～年末泳ぎ納め～	12:00
12:30						12:30
13:00	13:00~14:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 BODYCOMBAT DAICHI	13:00~13:50 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2,200円 ゆゆ	定員8名 14:00~14:45 LES MILLS THE TRIP 貝田	貝田 定員30名 バタフラインター【style1】 定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター【style1】	13:00
14:00					定員55名 15:15~16:00 アクアーサーキット 早川 陽佑	14:00
14:30	定員34名 ホットヨガ ビギナー NAOKO	14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP 2025年ラストPUMP! YUI×SHIORI×Jou	15:30~16:00 LES MILLS GRIT MAIKO	16:30~17:00 LES MILLS Sprint 田村真紀×MAIKO	定員55名 15:15~16:00 アクアーサーキット 早川 陽佑	15:00
15:00						15:30
15:30						16:00
16:00						16:30
16:30	WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員60名 エアロピックス 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	16:30~17:00 LES MILLS Sprint 田村真紀×MAIKO	16:30~17:00 sprint新曲 発表イベント!	17:00
17:00						17:30
17:30						18:00
18:00	定員34名 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木 啓	定員54名 17:45~18:30 エアロピックス ライト 中島美紀				18:30
18:30						19:00
19:00						19:30
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

イベント予約

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**

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

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♪