

# ジェクサーフィットネス&スパ上野

## 2月24日(月)振替休日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00	8:00~9:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:20~9:05 リラックスヨガ 裕次			
8:30				定員25名 9:00~9:30 日本語 LES MILLS RPM	
9:00					
9:30		定員54名			
10:00	定員34名 10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美			定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi
10:30		定員54名		10:30~11:15 LES MILLS RPM #うっちー	
11:00		11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美	定員24名 11:15~12:15 ラテンダンス		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	12:35~13:35 機能改善 エクササイズ ~軽快な身体作り~ ヴェルデひとみ	定員25名 11:40~12:10 #うっちー LES MILLS Sprint	
12:00		定員42名 13:15~14:00 uBOUND #うっちー		定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 鐘ヶ江	
12:30		定員60名 14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ		定員25名 14:10~14:55 LES MILLS RPM 鐘ヶ江	13:40~14:10 パタフライインター 【style1】
13:00	定員34名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO	定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP 鐘ヶ江		定員25名 15:40~16:25 LES MILLS THE TRIP NINA	定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】
13:30		定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	有料イベント 定員15名 16:30~17:30 ボールピラティス 佐々木啓	定員25名 16:45~17:30 LES MILLS RPM NINA	
14:00		定員34名			定員55名 16:15~17:00 アクア45 浜田浩之
14:30	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員54名 17:45~18:30 エアロピク ライト 城谷崇仁			
15:00					
15:30					
16:00	16:15~17:25 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)				
16:30					
17:00					
17:30	17:50~18:35 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

\* 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。

### ボールピラティス (税込1100円) 担当 佐々木 啓

直径約25センチのソフトジムボールを使ったピラティスです。  
 不安定にすることでコントロール力を養ったり、  
 柔らかいクッション性を利用して動きのサポートになったりと  
 有用なツールです。  
 ボールを使うことでいつものエクササイズがどう変わるか、お楽しみに。

【イベント申し込み期間】

2月10日(月)10:00~2月23日(日)19:00まで

【イベント入金期間】

2月10日(月)10:00~2月23日(日)19:00まで

### 【イベント申し込み方法】

WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約  
 ⇒ご同意事項確認⇒講座コードを入力せずに「次ぎへ」  
 ⇒イベント名を選択し申し込み