

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

4月29日(水) 短縮営業

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
10:00						10:00
10:30	10:25~10:55 ホットヨガミドル NAO	10:00~11:00 リラックスヨガ 60 のりこ	10:15~11:00 ChoreoSpirals コロオスパイラル 高橋冬木	10:30~11:15 英語 LES MILLS RPM		10:30
11:00						11:00
11:30	11:15~12:20 HOT岩盤浴 Free Time	11:25~11:55 エアロスタート 高橋冬木	11:20~11:50 英語 LES MILLS BODYCOMBAT		11:15~12:15 成人スイミング	11:30
12:00						12:00
12:30		12:15~13:00 ピラティススペシャル 肺力 ~はいりき~ 岡田純子	12:15~13:15 整理券 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Miya	12:20~13:05 WEB LES MILLS RPM 山田澤王	12:25~12:55 フィンスイム アドバンス	12:30
13:00	12:40~13:10 ホットヨガアドバンス YUMIYAN					13:00
13:30		13:20~14:05 ZUMBA ズンバ Yume				13:30
14:00	13:45~14:15 ホットヨガピギナー YUMIYAN		13:40~14:40 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunMix YOKO		13:30~14:15 アクア45 KaoRU	14:00
14:30		14:25~15:10 momchan フィットネス miyu		14:20~15:05 WEB LES MILLS THE TRIP 羽柴巨晶 & SARI	14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU	14:30
15:00	15:00~15:30 ホットヨガミドル REIKO		15:10~15:55 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00
15:30		15:30~16:15 骨盤引締め ピラティス 丸田さつき		16:30~17:00 WEB Spartan 郷憲治		15:30
16:00	15:50~16:20 ホットヨガ骨盤調整 REIKO		16:15~16:45 日本語 LES MILLS BODYBALANCE			16:00
16:30		16:35~17:35 UBOUND ユーバウンド60 羽柴巨晶 & 高橋美帆				16:30
17:00	16:50~18:45 HOT岩盤浴 Free Time					17:00
17:30						17:30
18:00		18:00~18:30 GRIT 齋藤拓也 & SARI	整理券配布クラスは レッスン開始の40分前より ジムカウンターにて整理券を配布いたします。			18:00
18:30						Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 4月15日(水)10:00~受付開始 となります。
19:00						
19:30						19:30
20:00						20:00

営業時間 9:30~20:00

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

イベントレッスン

定員があるクラス

WEB WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)