ジェクサー・フィットネス&スパ上野 GWスケジュール

4月29日(火)昭和の日

スタジオ

Studio VOLCANO
- 8:15～12:00 WARM岩盤浴

Studio CORE
- 定員42名 8:30～9:15 LesMills BODYPUMP
- 定員60名 10:30～11:15 サルサ TAKASHI
- 定員54名 11:45～12:30 骨盤エクササイズ 平綿香
- 定員34名 12:45～13:30 WOW! HIP DAICHI
- 定員42名 13:00～13:45 uBound keicha
- 定員60名 14:05～14:50 RITMOS リトモス MAYU
- 定員60名 15:10～15:55 LesMills BODYCOMBAT 白石周史
- 定員54名 16:15～17:00 背骨コンディショニング 小松ゆき子
- ¥ 定員60名 17:50～18:50 LesMills BODYCOMBAT 1100円 ゆゆ×羽柴 4月5日(土)10:00～ NEWデビュー
- 定員34名 18:00～18:45 ホットヨガデトックス 本庄悦子

Studio TRUSS
- ¥ 定員12名 11:50～12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝
- ¥ 定員12名 14:15～15:15 ボディメイクトレーニング 美軸ライン 単発1100円 渡辺美佐子
- ¥ 定員12名 17:00～18:00 ピラティス&ストレッチ 単発1100円 今井しのぶ

Studio CHAIN
- ¥ 定員25名 11:50～12:50 LesMills RPM 1650円 #うっちー
- 定員25名 9:15～9:45 LesMills RPM 英語
- 4月5日(土)10:00～ 定員25名 13:10～13:40 LesMills sprint #うっちー 通常予約
- 定員25名 14:00～14:45 LesMills THE TRIP 斎藤
- 定員25名 16:45～17:30 LesMills THE TRIP 末悠

プール
- 定員55名 12:15～13:00 アクア45 浜田浩之
- 定員30名 13:15～13:45 平泳ぎベーシック【Style1】
- 定員30名 13:55～14:25 クロールベーシック【Style1】
- 15:30～16:30 成人スイミング【Style1】

4月30日(水)通常営業

スタジオ

Studio VOLCANO
- 7:15～9:50 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 10:25～11:10 ホットヨガミドル NAO
- 11:30～13:20 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 13:45～14:30 ホットヨガコリオ ゆゆ
- 定員34名 15:15～16:00 ホットヨガミドル REIKO
- 16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 18:20～19:05 ホットヨガビギナー 川谷幸子
- 定員34名 19:25～20:10 ホットヨガミドル 梶原千晴
- 定員34名 20:30～21:15 ホットヨガビギナー 梶原千晴

Studio CORE
- 7:15～7:45 LesMills BODYPUMP
- 定員42名 定員54名 8:15～9:00 モナリザ 畠山和江
- 定員54名 10:00～10:45 リラックスヨガ 小関由美子
- 定員54名 11:10～11:55 エアロビクスライト Fuyuki
- 定員54名 12:15～13:00 コアピラティス 岡田純子
- 定員60名 13:20～14:05 ZUMBA ズンバ 佐々木純子
- 定員60名 14:30～15:15 カーディオダンス 佐々木純子
- 定員54名 15:30～16:15 骨盤引き締めピラティス 長谷川由里恵
- 定員42名 18:15～19:00 LesMills BODYPUMP 浅川 裕司
- 定員60名 19:25～20:10 エアロビクスコンボⅠ 村瀬裕太郎
- 定員42名 20:25～21:10 uBound DAICHI

Studio TRUSS
- ¥ 定員12名 10:20～11:50 バレエ
- スクール 三上亜紀子
- ¥ 定員12名 16:30～17:30 姿勢改善ストレッチ 単発1100円 Kaori
- ¥ 定員12名 18:30～19:30 LesMills BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。
- ¥ 定員12名 20:15～21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座 単発1100円 ゆゆ

Studio CHAIN
- 定員25名 7:30～8:15 LesMills RPM MAIKO
- 定員25名 9:15～9:45 LesMills sprint 日本語
- 定員25名 10:30～11:15 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 12:30～13:15 LesMills THE TRIP keicha
- 定員25名 14:20～15:05 LesMills THE TRIP 英語
- 定員25名 15:45～16:30 LesMills THE TRIP 日本語
- 定員25名 17:15～17:45 LesMills RPM 英語
- 定員25名 18:15～18:45 LesMills sprint 日本語
- 定員25名 19:10～19:55 LesMills THE TRIP ゆゆ
- 定員25名 20:30～21:15 LesMills RPM 日本語

プール
- 11:15～12:15 成人スイミング【Style1】
- 定員20名 12:25～12:55 フィンスイムアドバンス
- 定員55名 13:30～14:15 アクア45 KaoRU
- 定員30名 14:25～14:55 アクアヌードル KaoRU
- 定員30名 18:40～19:10 背泳ぎインター【Style1】
- 定員30名 19:20～19:50 バタフライベーシック【Style1】

5月1日(木)通常営業

スタジオ

Studio VOLCANO
- 7:15～11:00 WARM岩盤浴 Free Time
- 定員34名 12:00～12:45 リラックスヨガ～WARM～ 萩原香
- 定員34名 13:15～14:00 ピラティスフロー～WARM～ 佐々木啓
- 定員34名 15:15～16:00 ペルビックストレッチ～WARM～ ユキ
- 16:30～17:40 岩盤浴 Free Time（昇温時間）
- 定員34名 18:20～19:05 ホットヨガリフレッシュ TOMOCO
- 定員34名 19:20～20:05 ホットヨガデトックス YUI
- 定員34名 20:30～21:15 女性専用クラス ホットヨガリンパフロー 岡村幸

Studio CORE
- 7:20～8:05 リラックスヨガ ヨーコ
- 定員60名 8:45～9:35 ラテンダンス 片山千穂
- 定員60名 10:00～10:45 カーディオダンス 木原啓貴
- 定員60名 11:00～11:45 ポル・ド・ブラ 木原啓貴
- 定員60名 12:05～12:50 エアロビクスコンボⅠ 友吉正美
- 定員42名 13:05～13:50 ステップライト 友吉正美
- 定員60名 14:10～14:55 RITMOS リトモス 石山友香
- 定員60名 15:10～15:55 カーディオダンス 石山友香
- 定員54名 16:15～17:00 リラックスヨガ ユキ
- 定員42名 18:30～19:00 WOW! HIP DAICHI
- 定員60名 19:15～20:00 ZUMBA 高橋奈津
- 定員60名 20:20～21:05 メガダンス 高橋奈津
- 定員60名 21:20～22:05 LesMills BODYCOMBAT DAICHI

Studio TRUSS
- 7:15～8:00 LesMills BODYCOMBAT
- ¥ 定員12名 9:00～10:00 ピラティス 単発1100円 市原桂子
- ¥ 定員12名 11:55～12:55 グラマッスルフィットプラス 単発1100円 川又珠実
- ¥ 定員12名 13:15～14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子
- ¥ 定員15名 14:40～15:40 ベリーダンス
- スクール 牧口順子
- ¥ 定員12名 15:55～16:55 ファイティングエクササイズ 単発1100円 山本晃子
- ¥ 定員12名 18:30～19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO
- ¥ 定員12名 19:50～20:50 ダンサーズストレッチ 単発1100円 YASUKO

Studio CHAIN
- 定員25名 7:30～8:00 英語 LesMills sprint
- 定員25名 9:15～9:45 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 10:45～11:15 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 13:00～13:45 LesMills RPM MAIKO
- 定員25名 14:15～15:00 LesMills THE TRIP 末悠
- 定員25名 15:45～16:15 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 16:45～17:15 LesMills sprint 日本語
- 定員25名 18:45～19:15 LesMills sprint 日本語
- 定員25名 19:30～20:15 LesMills THE TRIP 斎藤
- 定員25名 20:40～21:25 LesMills RPM 英語

プール
- 定員55名 10:00～10:30 ミットシェイプ Tommy.
- 定員55名 10:40～11:25 アクア45 Tommy.
- 定員30名 11:35～12:05 週替わりベーシック【Style1】
- 定員30名 12:15～12:45 平泳ぎインター【Style1】
- 定員55名 15:45～16:30 アクア45 宮之原千晶
- 定員30名 18:30～19:00 平泳ぎインター【Style1】
- 定員20名 19:10～19:40 フィンスイムアドバンス【Style1】
- 定員55名 20:00～20:45 アクアサーキット45 代行掲示参照

5月3日(土)憲法記念日

スタジオ

Studio VOLCANO
- 8:15～9:10 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 9:30～10:15 骨盤調整ヨガ 穂谷敦
- 定員34名 11:10～11:55 ホットヨガリフレッシュ YUI
- 定員34名 12:20～13:05 ホットヨガビギナー 川谷幸子
- 定員34名 13:30～14:15 ホットヨガデトックス mie
- 定員34名 15:05～15:50 リラックスヨガ～WARM～ 山口隆子
- 定員34名 17:00～17:45 骨盤引き締めピラティス～WARM～ 前川尚子
- 定員34名 18:05～18:50 ピラティスプラス～WARM～ 前川尚子

Studio CORE
- 定員42名 8:35～9:20 LesMills BODYPUMP
- 定員60名 10:00～10:45 LesMills BODYCOMBAT MASA
- 定員60名 11:00～11:45 エアロビクスコンボⅠ 吉岡知美
- 定員60名 12:00～12:45 LesMills DANCE ちか
- 定員60名 13:00～13:45 LesMills BODYATTACK HAYATO
- 定員42名 14:00～14:30 LesMills GRIT MAIKO
- 定員60名 14:50～15:35 K-POP DANCE GROOVE 土肥 亮治
- 定員42名 15:55～16:25 LesMills BODYPUMP
- 定員60名 16:45～17:30 グラマッスルフィット miyu
- 定員60名 17:50～18:35 RITMOS 中川正博

Studio TRUSS
- 定員24名 8:15～9:05 身体と心を整えるヨガ 萩原香
- 定員24名 9:25～9:55 LesMills BODYCOMBAT
- ¥ 定員12名 10:15～11:15 フラダンス 単発1100円 佐藤かおり
- ¥ 定員12名 15:00～16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo
- ¥ 定員12名 16:15～17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子

Studio CHAIN
- 定員25名 10:30～11:15 LesMills THE TRIP 田村真紀
- ¥ 定員25名 11:45～12:15 LesMills sprint 550円 田村真紀
- 4月5日(土)10:00～ 定員25名 12:45～13:30 LesMills RPM 田村真紀
- 定員25名 14:55～15:40 LesMills THE TRIP MAIKO
- 定員25名 16:40～17:25 LesMills RPM U-MUSCLE

プール
- 定員55名 10:00～10:45 アクア45 伊倉希実子
- 定員30名 11:40～12:10 平泳ぎインター【Style1】
- 定員30名 12:20～12:50 クロールインター【Style1】
- 定員30名 13:00～13:30 背泳ぎインター【Style1】
- 14:30～15:30 成人スイミング【Style1】
- 定員55名 16:15～17:00 アクア45 中村友香

5月4日(日)みどりの日

スタジオ

Studio VOLCANO
- 8:15～10:50 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 11:10～11:55 ホットヨガリフレッシュ TOMOCO
- 定員34名 12:25～13:10 ホットヨガビギナー 栗原美奈
- 定員34名 13:40～14:25 ホットヨガミドル モリーニョコミコ
- 定員34名 15:20～16:05 ホットヨガビギナー 菅野有希
- 16:25～19:00 HOT岩盤浴 Free Time

Studio CORE
- 定員60名 8:20～8:50 LesMills BODYCOMBAT
- 定員42名 9:10～9:40 LesMills GRIT MAIKO
- 定員54名 10:10～10:55 エアロビクスライト 飯作俊介
- 定員60名 11:15～12:00 エアロビクスコンボⅡ 飯作俊介
- 定員42名 12:20～12:50 DAICHI uBound
- 定員60名 13:15～14:00 LesMills BODYJAM 川島麻里奈
- 定員60名 14:30～15:15 K-POP CHOA ケーポップ チョア ゆゆ
- 定員60名 15:35～16:20 LesMills BODYCOMBAT ゆゆ
- 定員42名 16:45～17:30 LesMills BODYPUMP YUI
- 定員54名 17:50～18:35 ZENSEE 陽 心身リラックス 藍智美

Studio TRUSS
- ¥ 定員12名 10:00～11:00 太極拳 単発1100円 松矢好市
- ¥ 定員12名 13:25～14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子
- 無料クラス 定員24名 18:00～18:45 WOW! HIP ジェクサーTV ハイブリットレッスン YUI 通常予約

Studio CHAIN
- 定員25名 10:00～10:30 LesMills RPM 日本語
- ¥ 定員25名 11:10～12:10 LesMills RPM 1100円 MAIKO
- 4月5日(土)10:00～ 定員25名 12:30～13:00 LesMills sprint MAIKO
- 定員25名 13:55～14:25 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 14:45～15:15 LesMills RPM 英語
- 定員25名 15:45～16:30 LesMills THE TRIP 日本語
- 定員25名 17:15～18:00 LesMills RPM 英語

プール
- 定員55名 10:15～11:00 アクア45 中村友香
- 定員55名 14:00～14:45 アクア45 Tommy.
- 定員20名 15:15～15:45 フィンスイムアドバンス【Style1】
- 定員30名 15:55～16:25 クロールインター【Style1】
- 定員30名 16:35～17:05 バタフライベーシック【Style1】

5月5日(月)こどもの日

スタジオ

Studio VOLCANO
- 8:15～9:40 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 10:10～10:55 ホットヨガビギナー CHIE
- 11:15～13:10 HOT岩盤浴 Free Time
- 定員34名 13:30～14:15 ホットヨガデトックス YUI
- 定員34名 15:00～15:45 ホットヨガビギナー NAOKO
- 16:15～17:45 WARM岩盤浴 Free Time（HOT→WARM切り替え時間）
- 定員34名 18:25～19:10 ピラティスプラス～WARM～ 佐々木啓

Studio CORE
- 定員54名 8:40～9:25 リラックスヨガ 裕次
- 定員54名 10:00～10:45 けいらくビクス 中村勝美
- 定員54名 11:05～11:50 スローボディシェイプ 中村勝美
- 定員60名 12:10～12:55 RITMOS リトモス IZU
- 定員54名 13:15～14:00 ペルビックストレッチ 青木実夏子
- 定員60名 14:25～15:10 LesMills DANCE ゆゆ
- 定員42名 15:30～16:15 LesMills BODYPUMP YUI
- 定員60名 16:35～17:20 LesMills BODYCOMBAT DAICHI

Studio TRUSS
- ¥ 定員24名 10:00～10:45 コリオスパイラル 単発825円 片山千穂
- ¥ 定員12名 11:00～12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂 ※5/5のみ単発
- ¥ 定員15名 12:20～13:20 機能改善を目指すエクササイズ～軽快な身体作り～
- スクール ヴェルデひとみ
- ¥ 定員12名 15:00～16:00 ヒップを鍛えて股関節を快調に！ 単発1100円 前川 尚子 4月5日(土)10:00～
- ¥ 定員24名 16:45～17:45 シーズナルフローヨガ 550円 TOMOCO×YUI 4月5日(土)10:00～
- 無料クラス 定員24名 18:05～18:35 シンキングボウル体験会 TOMOCO×YUI 通常予約

Studio CHAIN
- 定員25名 9:45～10:15 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 11:15～12:00 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 13:00～13:45 LesMills THE TRIP 貝田
- 定員25名 14:45～15:15 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 15:40～16:25 LesMills THE TRIP ゆゆ
- 定員25名 17:30～18:00 LesMills RPM 英語
- 定員25名 18:20～18:50 LesMills sprint 日本語

プール
- 定員55名 10:15～11:00 アクア45 miyukichi
- 11:15～12:15 成人スイミング【Style1】
- 定員30名 13:40～14:10 バタフライインター【style1】
- 定員30名 14:20～14:50 背泳ぎインター【style1】

5月6日(火)振替休日

スタジオ

Studio VOLCANO
- 8:15～12:00 WARM岩盤浴 Free Time
- 定員34名 12:45～13:30 WOW! HIP DAICHI
- 定員34名 14:00～14:45 ピラティスプラス～WARM～ 畠山和江
- 定員34名 15:15～16:00 リラックスヨガ～WARM～ 山口隆子
- 16:30～17:30 HOT岩盤浴 Free Time（昇温時間）
- 定員34名 18:00～18:45 ホットヨガデトックス 本庄悦子

Studio CORE
- ¥ 定員60名 8:30～9:30 RITMOS バックナンバースペシャル 550円 佐藤陽子 4月5日(土)10:00～
- 定員60名 10:30～11:15 サルサ TAKASHI
- 定員54名 11:45～12:30 骨盤エクササイズ 平綿香
- 無料クラス 定員42名 13:00～13:45 ヴォーカリズム 御手洗 香代 通常予約
- 定員60名 14:05～14:50 RITMOS リトモス MAYU
- 定員60名 15:10～15:55 LesMills BODYCOMBAT 白石周史
- 定員54名 16:15～17:00 背骨コンディショニング 小松ゆき子
- 定員60名 17:20～18:05 LesMills BODYATTACK HAYATO

Studio TRUSS
- ¥ 定員12名 11:50～12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝
- ¥ 定員12名 14:15～15:15 ボディメイクトレーニング 美軸ライン 単発1100円 渡辺美佐子
- ¥ 定員12名 17:00～18:00 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ

Studio CHAIN
- 定員25名 9:15～9:45 LesMills RPM 英語
- 定員25名 10:00～10:45 LesMills THE TRIP 貝田
- 定員25名 11:15～12:00 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 12:45～13:30 LesMills RPM 日本語
- 定員25名 14:00～14:45 LesMills THE TRIP 斎藤
- 定員25名 16:45～17:30 LesMills THE TRIP 日本語
- 定員25名 18:10～18:40 LesMills sprint 日本語

プール
- 定員30名 9:35～10:05 アクアヌードル 晨上優香
- 定員55名 10:15～10:45 アクア30 晨上優香
- 定員30名 13:15～13:45 平泳ぎベーシック【Style1】
- 定員30名 13:55～14:25 クロールベーシック【Style1】
- 15:30～16:30 成人スイミング【Style1】

☆有料レッスンプログラム内容☆

ヴォーカリズム/御手洗 香代
発声のメカニズムに基づいた声のアンチエイジングプログラム。発声に必要な筋肉のストレッチやトレーニングを行い正しい発声法を身に着けていきます。

ヒップを鍛えて股関節を快調に！/前川 尚子
ヒップと股関節が良好な関係を築きながら、エクササイズが出来るポイントを、道具を使い、お一人お一人に、インストラクターがサポートをしながら指導していく、少人数クラスです。
グループクラスに初参加の方も安心してご参加ください
※レッスン中に質問タイムも用意しております。

シーズナルフローヨガ/TOMOCO×YUI
春のターゲットポーズを用いて、立位中心に動く、ヨガ中～上級者向けのクラスです。常温で、ヨガのポーズを思いっきり楽しみたい方、エネルギッシュなヨガのポーズにチャレンジしたい方におすすめするクラスです。

シンキングボウル/TOMOCO×YUI
4つのボウルとティンシャを用いたサウンドバスヒーリングクラスです。心地のよいボウルの音・振動を受け取りながら、瞑想を楽しみ、良質な睡眠や精神の安定を目指していきます。

WOW！HIPジェクサーTV/ハイブリット/YUI
お尻の筋肉をまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すヒップトレーニングクラスです。ジェクサーTVの映像を流してレッスンを行うので、アジャストを多く行い、より正しいフォームでトレーニングができます。

☆GWイベント予約方法について☆

WEBサービスログイン⇒イベント
⇒イベント予約
⇒同意事項に☑し、同意して、次へ進む
⇒講座コード空欄のまま次へ
⇒希望レッスンを選択

【予約期間・入金期間】
4/5（土）10：00～レッスン開始20分前まで

※常設のTRUSS有料レッスンは、
4月15日(火)～の予約となります。