

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
1月12日(月)成人の日

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00				8:00
8:15~9:35				
8:30				8:30
HOT岩盤浴 Free Time	定員54名			9:00
9:00	8:55~9:40			9:30
	リラックスヨガ			
9:30	裕次			9:30
10:00	定員54名	10:00~10:45		10:00
定員35名				定員55名
10:10~10:55	けいらくピクス		定員25名	10:15~11:00
10:30 ホットヨガ ビギナー CHIE	中村 勝美	11:00~12:00	THE TRIP Jou	10:30 アクア45 浜田浩之
11:00	定員54名			11:00
11:15~13:10	11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	ラテンダンス		11:15~12:15
12:00	定員60名	単発1100円 片山 千穂		11:30 成人スイミング [Style1]
HOT岩盤浴 Free Time	RITMOS リトモス IZU	別紙にて 詳細掲示		12:00
13:00	定員42名	13:00~13:45 初心者向けセミナー ~何をすれば身体は変わらるのか~ 谷野・鈴木	定員25名	12:30
定員35名	13:15~14:00 Wow! HIP SHIORI		THE TRIP 貝田	13:00
13:30	定員42名			13:30
13:30~14:15 ホットヨガ テトックス TOMOCO	14:20~15:05 LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP30 前半15分テクニック付き Jou	14:15~15:15 骨盤力を上げて 股関節を快調に! 単発1100円(女性限定) 前川尚子	初デビュインストラクター! 14:30~15:15 LES MILLS RPM さてん	14:00 バタフラインター [style1]
14:00	定員42名	12月21日(日)10:00~ 予約開始		14:30 背泳ぎインター [style1]
14:30	14:20~15:05 LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP30 前半15分テクニック付き Jou			15:00 定員30名 15:00~15:30 初めてスイム [style1]
15:00	定員35名			15:30
15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:25~16:25 アクティブフローヨガ with シンギングボウル TOMOCO			定員55名
15:30	定員54名			16:00 アクア45 潮田恵
16:00	定員54名			16:30
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	16:40~17:25 エアロピックス コンボ I 城谷崇仁	16:50~17:40 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 佐々木啓	17:00
17:00	定員60名			17:30
17:30	定員8名			
18:00	定員35名	17:45~18:30 エアロピックス ライト 城谷崇仁	17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM	18:00
18:00~18:45 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木 啓	定員54名			18:30
18:30			18:20~18:50 日本語 LES MILLS sprint	19:00
19:00				19:30
19:30				
20:00				20:00

黄色い枠のレッスンは12月21日(日)10:00~ご予約開始となります。

* 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。

14:15~15:15(Studio TRUSS)

骨盤底を鍛えて股関節を快調に! (女性限定)
定員12名

担当 前川 尚子

※レッスン予約枠とは別にご予約いただけます。

※予約期間は、12月21日(日)10:00~レッスン開始20分前まで

※キャンセル期間は、1月11日(日)23:59まで

予約手順⇒

WEBサービス→イベント→イベント予約→ご同意事項確認
⇒講座コード入力せずに「次へ」→イベント名を選択し申込み

骨盤の理想的な位置と構造を確認してからエクササイズをすることで、
余分な力みを取り、結果的に股関節の動きが滑らかになることを目指します。

14:20~15:05(studio CORE)

定員42名

担当 Jou

LES MILLS
BODYPUMP

通常予約

今回のBODY PUMPは前半15分で動きの説明
(テクニック)を行います。レッスン自体は30分フォーマットで行います。BODY PUMPが初めてで、レッスンに不安がある方はこのクラスから始めることをおすすめいたします。

15:25~16:25(studio CORE)

アクティブフローヨガ with シンギングボウル

定員54名

担当 TOMOCO

通常予約

アシュタンガヨガ主宰/日本のヨガ第一人者ケンハラクマ監修のアクティブヨガクラス。アシュタンガヨガの基本を取り入れ、呼吸と動きをリンクさせたシンプルなシーケンスを行います。ヨガに慣れた方、エネルギーッシュなヨガを楽しみたい方にもおすすめいたします。

15:00~15:30(プール)

初めてスイム

定員30名

担当 style1

通常予約

泳ぎ方を基礎から学びたい方にお勧めの
レッスンとなります。水泳経験がない方でも
インストラクターが丁寧に指導いたします
ので、安心してご参加くださいませ。