

# ジェクサー・フィットネス&スパ上野 1月12日(月) 成人の日

8:00	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	8:00
8:30	8:15~9:35 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次				8:30
9:00		定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村 勝美				9:00
9:30		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美				9:30
10:00	定員35名 10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	定員54名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山 千穂	定員25名 10:30~11:15 THE TRIP Jou	定員55名 10:15~11:00 アクア45 浜田浩之	10:00
10:30		定員42名 13:15~14:00 Wow!HIP SHIORI	定員20名 13:00~13:45 別紙にて 詳細掲示 初心者向けセミナー ～何をすれば身体は変わるのか～ 谷野・鈴木	定員25名 13:00~13:45 THE TRIP 貝田	定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	10:30
11:00	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 14:20~15:05 LES MILLS BODYPUMP 前15分デクニック付き Jou	定員12名 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	定員25名 14:30~15:15 LES MILLS RPM ささてん	定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	11:00
11:30		定員54名 15:25~16:25 アクティブフローヨガ with シンキングボウル TOMOCO	12月21日(日)10:00~ 予約開始	定員25名 16:15~17:00 THE TRIP 日本語	定員30名 15:00~15:30 初めてスイム 【style1】	11:30
12:00		定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	定員8名 16:50~17:40 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2200円 佐々木啓	定員25名 17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM	定員55名 15:45~16:30 アクア45 潮田恵	12:00
12:30		定員54名 17:45~18:30 エアロピクス ライト 城谷崇仁		定員25名 18:20~18:50 日本語 sprint		12:30
13:00	定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO					13:00
13:30						13:30
14:00						14:00
14:30	定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO					14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)					16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	定員35名 18:00~18:45 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木 啓					18:00
18:30						18:30
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

通常予約

LES MILLS  
BODYPUMP

今回のBODY PUMPは前半15分で動きの説明(デクニック)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 シンキングボウル

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、エネルギーなヨガを楽しみたい方にもおすすめです。

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。