

ジェクサー・フィットネス&スパ上野  
 2月11日(水) 建国記念の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:45	定員54名				8:30
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	8:30~9:15 モナリザ				9:00
9:30	ローズマリーの香り	定員54名		9:15~9:45 日本語		9:30
10:00	通常予約	10:00~10:45 リラックスヨガ	定員12名			10:00
10:30	10:25~11:10 アロマヨガコリオ	小関由美子	10:20~11:50 バレエ	10:30~11:15 日本語		10:30
11:00	Jou	定員54名	※1月24日(土)に開講の有無が確定します スクール制 三上亜紀子		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:00
11:30	11:30~13:20	11:10~11:55 エアロピクス ライト Fuyuki	定員12名			11:30
12:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員54名	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス ※1月24日(土)に開講の有無が確定します スクール制 Minako		定員20名	12:00
12:30		12:15~13:00 コアピラティス 岡田純子	定員25名	keicha	12:25~12:55 フィンスイム アドバンス	12:30
13:00		定員42名	13:30~14:30 AntiGravity® Advanced ※1月24日(土)に開講の有無が確定します スクール制 Miya	13:00~13:45 英語	定員55名	13:00
13:30		13:20~14:05 浅川 裕司	定員12名	14:20~15:05 英語	13:30~14:15 アクア45 KaoRU	13:30
14:00	定員35名	定員60名	定員8名	15:30~15:45 初心者向けバイク講座15分	定員30名	14:00
14:30	14:10~14:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	14:30~15:15 前半15分テクニック付き keicha	15:00~15:50 マシンピラティス 単発2200円 岡田 純子	15:45~16:30 Jou	14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU	14:30
15:00	定員35名					15:00
15:30	15:15~16:00 ホットヨガ ミドル REIKO	定員42名				15:30
16:00		UBOUND30 前半15分テクニック付き DAICHI				16:00
16:30	16:30~17:40	定員54名				16:30
17:00	HOT岩盤浴 Free Time	17:00~17:45 YUI		17:15~17:45 英語		17:00
17:30						17:30
18:00	定員35名					18:00
18:30	18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子			18:15~18:45 日本語	定員30名	18:30
19:00					18:40~19:10 背泳ぎインター 【Style1】	19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

14:30~15:15  
 (studio CORE) 通常予約  
 定員60名  
 担当 keicha

今回のBODYCOMBAT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。BODYCOMBAT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。

15:45~16:30  
 (studio CORE) 通常予約  
 定員42名  
 担当 DAICHI

今回のUBOUND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。UBOUND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。

15:30~15:45  
 (Studio CHAIN) 定員制限なし  
 予約不要  
 担当：Jou

～初心者向けバイク講座～  
 バイクの重量、調節方法、こぎ方を説明致します。  
 バイクレッスンが初めての方は是非ご参加下さい。

**【有料クラスWEB予約のご案内】**  
 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  
 ※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、レッスン開始20分前まで  
 ※キャンセルの場合は、レッスン前日までに、WEBよりお手続きください。

\*デイトタイム・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。