

# 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 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 モナリザ 畠山和江				8:30
9:00						9:00
9:30	ローズマリーの 香り					9:30
10:00	通常予約 定員35名	定員54名 リラックスヨガ 小関由美子	定員12名 バレエ	定員25名 日本語 sprint		10:00
10:30	アロマヨガコリオ Jou			LES MILLS RPM 日本語		10:30
11:00		定員54名 エアロピクス ライト Fuyuki				11:00
11:30	11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time	11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員54名	12:15~13:15 スクール制 三上亜紀子		定員20名 12:25~12:55 フィンスイム アドバンス	12:00
12:30		12:15~13:00 BODYPUMP 浅川 裕司	13:00~13:45 AntiGravity® Advanced	LES MILLS THE TRIP keicha	定員55名 13:30~14:15 アクア45 KaoRU	12:30
13:00	定員35名		13:30~14:30 スクール制 Minako			13:00
13:30	14:10~14:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	14:30~15:15 BODYCOMBAT30 前半15分テクニック付き keisha	14:20~15:05 スクール制 Miya	LES MILLS THE TRIP 英語	定員30名 14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU	13:30
14:00		定員42名	15:00~15:50 マシンピラティス	15:30~15:45 初心者向けバイク講座15		14:00
14:30	15:15~16:00 ホットヨガ ミドル REIKO	15:45~16:30 UBOUND30 前半15分テクニック付き DAICHI	15:45~16:30 マシンピラティス	15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP Jou	定員25名 15:30~15:45 初心者向けバイク講座15	15:30
15:00	定員35名		17:00~17:45 BODYBALANCE YUI	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語	定員25名 17:30~18:00 背泳ぎインター 【Style1】	16:00
15:30		定員42名				16:30
16:00						17:00
16:30	16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名				17:30
17:00		17:00~17:45 BODYBALANCE YUI				18:00
17:30	定員35名					18:30
18:00	18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子					19:00
18:30						19:30
19:00						20:00
19:30						
20:00						

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

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。