

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
2月23日(月) 天皇誕生日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:35					8:30
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次				9:00
9:30						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 10:00~10:45 けいらくピクス 中村 勝美		定員25名 10:30~11:00 MAIKO sprint	定員55名 10:00~10:45 アクア45 浜田浩之	10:00
10:30						10:30
11:00		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山 千穂			11:00
11:30	11:15~13:10				11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU		定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田		12:00
12:30		定員54名 13:15~14:00 ZENSEE 陽 mindfulness 心身リラックス Fuyuki	定員20名 13:50~14:35 ゴルフの物理 ～振り方の理解を深める～ 竹山		定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	12:30
13:00		定員54名 14:20~15:05 かんたん有酸素運動 ～エアロスタート&ストレッチ～ Fuyuki			定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	13:00
13:30	定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO		定員12名 15:00~16:00 股関節を快適に♪ ～回して鍛えましょう～ 単発1100円 前川尚子	定員25名 15:10~15:55 LES MILLS THE TRIP Jou	定員55名 15:15~16:00 アクア45 森田さゆり	13:30
14:00		定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI				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		定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボⅠ 中川正博	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 16:15~17:00 LES MILLS RPM Jou		15:00
15:30		定員54名 17:45~18:30 エアロピクス ライト 中川正博		定員25名 17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM		15:30
16:00	16:15~17:45			定員25名 18:20~18:50 日本語 sprint		16:00
16:30	WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)					16:30
17:00	定員35名 18:00~18:45 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木 啓					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

ゴルフ&股関節

黄色い枠のレッスンは2月2日(月)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・他店舗会員様は時間外利用料がかかります。

(※スーパーマスターが付く会員種別の会員様は他店舗利用料金掛かりません。)

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。

13:50~14:35
ゴルフの物理
～振り方の理解を深める～
場所:Studio TRUSS
料金:無料
担当:竹山
定員:20名

イベント予約

体験チケット
配布します！

ボールの飛ばし方やどう曲がるのかの原理をお伝えします。初心者の方はよりゴルフへの理解を深めながら、自分の振りをコントロールすることへ繋がります。どなたでもご参加お待ちしております！

14:20~15:05
かんたん有酸素運動
エアロスタート&ストレッチ
場所:Studio CORE
担当:Fuyuki
定員:54名

通常予約

手軽に発汗を促す有酸素運動と身体を引き締める為のトレーニング、疲労回復の為のストレッチを行います。運動未経験者の方もお気軽にご参加ください！

15:00~16:00
股関節を快適に♪
～回して鍛えましょう～
場所:Studio TRUSS
料金:¥1,100-(税込)
担当:前川尚子
定員:12名

イベント予約

腰を丸め、反らし、回しながら、股関節の動きと連動させ、腰回りから背中をスッキリ伸ばしましょう！