

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 HOT岩盤浴 Free Time				8:30
9:00		定員54名 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55名 10:00~10:45 アクア45 浜田浩之
10:30			定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス	定員25名 MAIKO sprint	10:30
11:00					11:00
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	定員25名 13:00~13:45 THE TRIP 貝田	11:15~12:15 成人スイミング [Style1]
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					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54名 13:15~14:00 ZENSEE 陽 mindfulness 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 パタフライインター [style1]	13:30
14:00					14:00
14:30			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]	14:30
15:00	定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI	定員12名 15:00~16:00 股関節を快適に♪ ～回して鍛えましょう～ 前川尚子	定員25名 15:10~15:55 THE TRIP Jou	15:00
15:30					15:00
16:00					16:00
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	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～ 佐々木啓	定員25名 16:15~17:00 RPM Jou	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	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 RPM	18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30			ゴルフ&股関節		19:30
20:00					20:00

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

イベント予約

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



体験チケット
配布します！

14:20~15:05

通常予約

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

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

イベント予約

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

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！