

ジェクサーフィットネス&スパ上野

3月20日(木) 春分の日

| | Studio VOLCANO | Studio CORE | Studio TRUSS | Studio CHAIN | プール |
|-------|--|--|--|---|--|
| 8:00 | 8:00~11:00 | | | | |
| 8:30 | | | | | |
| 9:00 | WARM岩盤浴 Free Time | ※STRENGTH 定員42名 9:00~9:30 | 定員24名 9:00~10:00 | | |
| 9:30 | | MAIKO LES MILLS GRIT | ピラティス 市原桂子 | | |
| 10:00 | | 定員60名 | | 定員25名 | 定員55名 |
| 10:30 | | 10:00~10:45 カーディオダンス 木原啓貴 | | 10:00~10:45 LES MILLS RPM MAIKO | 10:00~10:30 水中ウォーキング Tommy. 定員55名 |
| 11:00 | | 11:00~11:45 ポル・ド・ブラ 木原啓貴 | 有料クラス 定員24名 11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ※曲リクエスト対応クラス HAYATO | 10:40~11:25 アクア45 Tommy. 定員30名 | |
| 11:30 | | 定員60名 | | 11:00~11:30 LES MILLS sprint | 11:35~12:05 週替わりベーシック 【style1】 定員30名 |
| 12:00 | 12:00~12:45 リラックスヨガ ~WARM~ 萩原香 | 12:05~12:50 エアロピクス コンボI 友吉正美 | | 無料クラス 定員25名 12:15~13:00 LES MILLS THE TRIP ゆゆ×齋藤 | 12:15~12:45 平泳ぎインター 【style1】 |
| 12:30 | | 定員42名 | | | |
| 13:00 | 13:15~14:00 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓 | 13:05~13:50 ステップ ライト 友吉正美 | 13:15~14:15 フラダンス 鈴木夏子 | | 13:00~14:00 成人スイミング 【Style1】 |
| 13:30 | | 定員60名 | | 14:00~14:30 LES MILLS sprint 田村真紀 | |
| 14:00 | | 14:10~14:55 RITMOS リトモス 石山友香 | 定員24名 | | |
| 14:30 | 14:45~15:45 シーズナルフローヨガ ~WARM~ YUI | 15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 | 14:40~15:40 ベリーダンス 牧口順子 | 無料クラス 定員25名 15:20~16:05 LES MILLS THE TRIP keicha×貝田 | 有料クラス 定員15名 15:00~15:45 ボディメイクアクア 美尻脚 伊倉希実子 |
| 15:00 | | 定員60名 | 15:55~16:55 ファイティング エクササイズ 山本晃子 | 定員25名 | |
| 15:30 | | | 17:15~18:15 ダンサーズ ストレッチ YASUKO | 16:55~17:40 LES MILLS RPM 日本語 | |
| 16:00 | | 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT keicha | | | |
| 16:30 | 16:30~18:00 岩盤浴 Free Time (昇温時間) | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |

*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。

ボディメイクアクア 美尻脚 (税込1100円) 担当 伊倉希実子

お尻の筋肉の伸縮運動や、脚を内側や外側にひねる動きで丸みのある、引き上がったお尻を作ります。
また、水の特性を活かし下半身の血流促進やむくみの解消、土台である足裏を整えスッキリ美尻脚ラインを作り出す特別クラスです！
音楽に合わせてながらフローな動きでテンポ良く進めていきます。
身体の使い方を意識して本来もつ体型ビューティーを引きだしましょう！

【イベント申し込み・入金期間】

3月6日(木)0:00~3月19日(水)21:00まで

【イベント申し込み方法】

WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約
⇒ご同意事項確認⇒講座コードを入力せずに「次へ」
⇒イベント名を選択し申し込み