

ジエクサー・フィットネス&スパ上野

4月29日(水) 昭和の日

8:00	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	8:00
8:30	8:15~9:45 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:30~9:15 骨盤エクササイズ 鳥越玲子				8:30
9:00				定員25名 9:15~9:45 日本語 LES MILLS sprint		9:00
9:30						9:30
10:00	定員35名 10:25~11:10 ホットヨガミドル 中村恵理	定員54名 10:00~10:45 リラックスヨガ 小関由美子	定員12名 10:20~11:50 バレエ	定員25名 10:30~11:30 イベント予約 LES MILLS RPM 有料: 1100円 MAIKO	予約開始 4/8(水) 10:00~	10:00
10:30						10:30
11:00		定員54名 11:10~11:55 エアロピクス ライト Fuyuki	スクール制 三上亜紀子	定員25名 11:55~12:40 LES MILLS THE TRIP MAIKO		11:00
11:30	11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 原田拓実			定員20名 12:25~12:55 フィンスイム アドバンス	11:30
12:00						12:00
12:30		定員60名 13:20~14:05 ZUMBA 佐々木純子	定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced		定員55名 13:30~14:15 アクア45 KaoRU	12:30
13:00						13:00
13:30		定員35名 14:10~14:55 ヨガコリオ Jou	スクール制 Minako	定員25名 14:20~15:05 LES MILLS RPM 日本語	定員30名 14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU	13:30
14:00		定員60名 14:30~15:15 カーディオダンス 佐々木純子	詳細別紙参照 イベント予約 15:00~15:30 エステマッサージ			14:00
14:30						14:30
15:00	定員35名 15:15~16:00 ホット リンパフロー REIKO	通常予約 15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 前半15分テクニック付き ゆゆ	15:30~16:00 エステマッサージ	定員25名 15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP Jou		15:00
15:30		定員60名 16:30~17:40 イベント予約 16:50~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 有料: 1100円 志乃	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori			15:30
16:00						16:00
16:30	16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time			定員25名 17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語		16:30
17:00						17:00
17:30		定員42名 18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 志乃		定員25名 18:15~18:45 日本語 LES MILLS sprint		17:30
18:00	定員35名 18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子				定員30名 18:40~19:10 背泳ぎインター 【Style1】	18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

10:30~11:30
担当: MAIKO
料金: 1,100円
定員25名
LES MILLS
RPM
イベント予約
60分間、RPMの最高な音楽に包まれながらバイクを漕いでみませんか？皆さんの頑張りをインストラクターも全力で後押しします！

15:40~16:25
担当: ゆゆ
定員60名
通常予約
LES MILLS
BODYCOMBAT
前半15分に「キック」のテクニックをお伝えします。レッスンは30分フォーマットで行います。初心者の方も是非ご参加ください！

16:50~17:50
担当: 志乃
料金: 1,100円
定員60名
LES MILLS
BODYCOMBAT
イベント予約
60分間、BODYCOMBATで沢山汗を流し最高な気分を味わいませんか？達成感もいつも以上に感じられるはず！

【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23:59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、他店舗のスーパーマスターが付く会員種別以外の会員様は時間外利用料（¥1,650-）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。

有料レッスンに関しては、
ご自身で申し込み可能です。