

# ジェクサー・フィットネス&スパ上野

## 7月20日(月)海の日

	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	定員12名 イベント予約 9:30~10:30 ファンクショナル トレーニング ~己の限界を超える~ 無料 クロスフィットスタッフ山里	定員25名 9:45~10:30 THE TRIP 日本語		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45名 10:15~11:00 アクア45 寺本強	10:00
10:30						10:30
11:00		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 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	定員25名 11:00~11:30 MAIKO sprint		11:00
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time			1pt	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				12:00
12:30			定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	定員25名 13:00~13:45 THE TRIP 貝田XJou		12:30
13:00	定員35名 13:30~14:15 HOT CORE FLOW ヨガ TAKA	定員42名 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 羽柴	2pt	1pt	定員30名 13:40~14:10 パタフライインター 【style1】	13:00
13:30					定員30名	13:30
14:00		出場者のみ⇒ 14:30~16:10 MUSCLE CUP 松尾・谷野	イベント予約 14:15~15:15 ピラティスボール ~夏のカラダ作り~ 有料1100円 前川尚子	定員25名 14:25~15:10 THE TRIP NINA	定員45名 15:00~15:45 ファンクショナルアクア 最上優香	14:00
14:30	定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO		2pt	2pt	2pt	14:30
15:00					定員25名 15:35~16:20 LES MILLS RPM NINA	15:00
15:30						15:30
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 イベント予約 16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 有料3300円 谷 顕貴XDAICHIXゆゆ	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 17:00~17:45 THE TRIP 日本語	2pt	16:30
17:00						17:00
17:30	定員35名 18:00~18:45 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木 啓	定員42名 17:55~18:40 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 谷 顕貴				17:30
18:00					定員25名 18:20~18:50 日本語 sprint	18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

黄色い枠のレッスンは6月22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。

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。

9:30~10:30

ファンクショナルレーニング  
~己の限界を超える~  
場所:Studio TRUSS  
料金:無料  
担当:山里  
定員:12名

クロスフィットトレーナーとして活動する山里が上野店に登場!!!  
日常で繰り返し行う動作をベースとしたファンクショナルトレーニングが体験できるクラスです。朝から普段行わないトレーニングで身体と心を刺激し、気持ちの良い汗をかき、自分の限界に挑戦してみませんか?



イベント予約

14:15~15:15

ピラティスボール~夏のカラダ作り~  
場所:Studio TRUSS  
料金:¥1,100-(税込)  
担当:前川尚子  
定員:12名

ピラティスボールでより正確な動きを出す事で、身体の緊張や力みが取れ、効果的な股関節・ヒップトレーニング、そしてTシャツを着こなす脇の引き締めに繋がります。どこに効いているのか、動きがあっているのか不安という方にも、少人数サポートのおすすめクラスです。

イベント予約

### 【イベント予約方法】

ジェクサーアプリまたはWEBサービスを開く⇒「イベント予約」⇒「イベント予約」⇒「同意するに同意して次へ」⇒「講座コードは何も入れず、次へ」⇒店舗「ジェクサー上野」を確認⇒下にスクロールし、参加したいイベントのタブをタップして手続きに進む。

※予約時にクレジットカード入力が必要になります。

※WEB決済のみのご対応となります。