

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
8月11日(火) 山の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~12:00					8:00
8:30						8:30
9:00				定員25名		9:00
9:30				9:00~9:45 LES MILLS THE TRIP 日本語		9:30
10:00	WARM岩盤浴 Free Time			定員25名	定員30名	10:00
10:30		10:30~11:15 サルサ TAKASHI	10:20~11:10 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	10:15~11:00 LES MILLS THE TRIP 貝田	10:00~10:30 ウォーク&ストレッチ 寺本強	10:30
11:00					10:40~11:25 アクアハッスル&マッスル 寺本強	11:00
11:30		11:40~12:25 ZUMBA ayano	↓後日詳細掲示 11:45~12:15 オペラ鑑賞会 宮田結菜・佐々木典	11:30~12:15 LES MILLS RPM 日本語	ミット使用	11:30
12:00	ローズマリーの 香り		オペラ鑑賞会⇒※予約不要 開始時間までにご入場ください。		定員45名	12:00
12:30	12:45~13:30 アロマヨガコリオ ~WARM~ Kae	13:00~13:45 Wow! HIP DAICHI			12:20~13:05 アクア45 浜田浩之	12:30
13:00					定員30名	13:00
13:30					13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】	13:30
14:00	14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江	14:05~14:50 LES MILLS BODYPUMP 前半15分テクニック付き YUI	14:15~15:15 ボディメイク サーキットトレーニング 単発1100円 渡辺美佐子	14:00~14:45 LES MILLS RPM ささてん	13:55~14:25 クロールベーシック 【Style1】	14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	↓後日詳細掲示 15:40~16:40 ヨガ ~ポーズをより深く知る~ 単発1100円 Kaori		15:30~16:30	15:30
16:00				15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP すー。	成人スイミング 【Style1】	16:00
16:30	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	16:20~17:35 RITMOS 後日詳細掲示 料金1650円 MAYU				16:30
17:00			17:00~18:00 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ	17:00~17:45 LES MILLS RPM シマ		17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~18:45 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃		18:10~18:40 LES MILLS sprint 英語		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

16:20~ **RITMOS** は7月21日(火)10:00~受付開始となります。

* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料がかかります。

* スーパーマスター以外の他店舗会員様は他店舗利用料金がかかります。

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。

イベント詳細は別紙でご案内いたします。

【TRUSS有料クラスWEB予約のご案内】

WEBサービスまたはJEXERアプリ ⇒ 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 (※イベント内容をご確認の上、ご予約ください。)

※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、7月15日(水) 10:00~レッスン開始20分前まで

10:00~10:30 (プール) ウォーク&ストレッチ
担当: 寺本 強

これまであまり実施の無かったアクアの特別レッスンとなります!
暑い夏にプールで運動してみませんか? どなたでもご参加
お待ちしております!

14:05~14:50 (Studio CORE) **LES MILLS BODYPUMP**
担当: YUI

前半15分でBODYPUMPのテクニック解説を行います。初めて挑戦される方はこのクラスの受講をおすすめします! 後半30分
フォーマットで実際にレッスンをを行い、楽しく汗を流しましょう!
レッスン効果が上がること、間違いなしです。