

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
 8月11日(月) 山の日

	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	8:40~9:25 リラックスヨガ 裕次				9:00
9:30						9:30
10:00		定員54名				10:00
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	10:00~10:45 けいらくピクス 中村 勝美		10:00~10:45 LES MILLS RPM 日本語	定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:30
11:00		定員54名	定員18名			11:00
11:30	11:15~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村 勝美	11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山 千穂		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員60名				12:00
12:30		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU		定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田		12:30
13:00		定員60名				13:00
13:30	定員34名 13:30~14:15 ヨガコリオ ゆゆ	13:15~14:00 ZUMBA 菊池 良子			定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】	13:30
14:00			定員12名	定員25名	定員30名	14:00
14:30		有料クラス 別途詳細掲示 14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP YUI X Jou	14:25~15:25 ラテンエクスプレス コンサルサ 単発1100円 菊池 良子	14:45~15:15 日本語 LES MILLS RPM	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:30
15:00	定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO					15:00
15:30		定員42名	定員8名			15:30
16:00		16:00~16:45 Wow! HIP YUI	16:00~16:50 マシンピラティス ~BASIC~ スクール制 ゆゆ	定員25名 16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP Jou	定員55名 16:15~17:00 アクア45 浜田浩之	16:00
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)					16:30
17:00		定員60名				17:00
17:30		17:05~17:50 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	定員8名 17:20~18:20 セミパーソナル・ バンドピラティス 単発1650円 前川尚子	定員25名 17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM		17:30
18:00	定員34名 18:00~18:45 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木 啓			定員25名 18:20~18:50 日本語 LES MILLS sprint		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

黄色の枠のイベント予約は8月1日(金)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。
 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。

17:20~18:20 (Studio TRUSS)
 セミパーソナル・バンドピラティス
 定員8名
 担当 前川 尚子

バンド3種類を使い、肩周りと股関節に効くエクササイズをしていきます。
 安全に効果を高める為に、お一人ずつの動きに合わせたサポートをしていく、8名限定のセミパーソナルクラスです。
 関節周りの柔軟性を高め、可動域を広げることで、血流促進、夏の冷え対策にも繋がります。

【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、8月1日(金)10:00~レッスン開始20分前まで
 ※入金期間は、8月2日(土)10:00~レッスン開始20分前まで
 ※キャンセルの場合は、レッスン前日までに、WEBよりお手続きください。