ジエクサー・フィットネス&スパ上野

9月15日(月) 敬老の日

	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					9:00
9:30						9:30
10:00	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 MAIKO	10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:00
10:30						10:30
11:00		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			11:00
11:30	11:15~12:00 HOT岩盤浴 Free Time				11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				12:00
12:30			12:45~13:45 美脚への道 ~骨盤と足のラインを見直して 引き締めるエクササイズ~ 単発1100円 前川尚子	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田		12:30
13:00		13:15~14:00 ペルビックストレッチ 青木 実夏子			13:40~14:10 パタフライインター 【style1】	13:00
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO				14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	13:30
14:00		14:20~15:05 UBOUND DAICHI	14:25~15:25 ヒップを鍛えて 股関節を快調に! 単発1100円 前川尚子	14:45~15:15 日本語 LES MILLS RPM		14:00
14:30						14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:25~16:10 LES MILLS BODYJAM 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)	16:40~17:25 LES MILLS BODYPUMP YUI		16:40~17:40 LES MILLS RPM 1,100円 NINA		16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~18:45 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木 啓					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9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。

14:25~15:25(Studio TRUSS)

美脚への道
~骨盤と足のラインを見直して引き締めるエクササイズ~
定員12名
担当 前川 尚子

骨盤のバランス、足の向き、動きの癖の有無を確認・修正し、足のラインを整えながら、内腿(内転筋)を鍛え、美脚を目指していくクラスです。

14:25~15:25(Studio TRUSS)

ヒップを鍛えて股関節を快調に!
定員12名
担当 前川 尚子

ヒップと股関節が良好な関係を築きながら、腿の付け根(腸腰筋)を伸ばしてエクササイズが出来るポイントを、道具を使い、お一人お一人に、インストラクターがサポートをしながら指導していくクラスです。

【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、9月1日(月)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9月14日(日)23:59までに、WEBよりお手続きください。