

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
 9月21日(月) 敬老の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:40					8:30
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員54名				9:00
9:30		8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次				9:30
10:00	定員35名	定員54名		定員25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		9:45~10:30 LES MILLS RPM MAIKO		10:30
11:00	定員35名	定員54名	定員15名	定員25名		11:00
11:30	11:25~12:10 ホットヨガ デトックス CHIE	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	11:10~11:55 LES MILLS THE TRIP 日本語	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員60名				12:00
12:30	12:30~14:30	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				12:30
13:00		定員54名	定員7名	定員25名		13:00
13:30	HOT岩盤浴 Free Time	13:15~14:00 パワーヨガ モリーニョユミコ	13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP Jou	定員30名	13:30
14:00		定員60名	定員12名		13:40~14:10 バタフライインター 【style1】 定員30名	14:00
14:30	定員35名	14:20~15:05 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	14:25~14:55 LES MILLS sprint 日本語	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名	定員7名			15:00
15:30		15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP Jou	15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ 単発2200円 yoriko			15:30
16:00			定員7名	定員25名	定員45名	16:00
16:30	16:15~17:30 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	別途詳細有 定員42名 16:40~17:25 WOW!HIP 有料¥550 YUI×DAICHI	16:50~17:40 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 佐々木啓	16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP NINA	16:15~17:00 アクア45 浜田浩之	16:30
17:00		定員35名		定員25名		17:00
17:30		17:50~18:50 LBOUNDO 有料¥550 DAICHI		17:30~18:15 LES MILLS RPM NINA		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

黄色い枠のレッスンは

8/31 (月) 10：00～予約開始となります。

＊デイトム・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。

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
9月22日(火) 国民の休日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~12:00					8:00
8:30		定員42名 8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP				8:30
9:00				定員25名 9:00~9:45 LES MILLS THE TRIP 日本語		9:00
9:30						9:30
10:00	WARM岩盤浴 Free Time		定員7名 10:00~10:50 マシンピラティス ~代謝アップボディメイク~ 単発2200円 TAKA		定員30名 10:00~10:30 アクアヌードル 最上優香	10:00
10:30		10:30~11:15 サルサ TAKASHI			定員45名 10:40~11:25 アクア45 最上優香	10:30
11:00		定員42名 11:35~12:05 WOW! HIP DAICHI		定員25名 11:00~11:45 LES MILLS RPM ささてん		11:00
11:30						11:30
12:00		定員60名 12:15~12:45 S席チェキ会 12:45~13:45 LES MILLS DANCE 有料: 詳細別途掲示 ゆゆ×柴田有里江 別途詳細有	無料体験会! 12:30~13:30 姿勢改善 ストレッチ 単発: 無料 Kaori 別途詳細有		定員45名 12:20~13:05 アクア45 浜田浩之 定員30名	12:00
12:30	定員35名 12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE YUI			定員25名 12:30~13:15 LES MILLS THE TRIP 日本語		12:30
13:00					定員30名 13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】 定員30名	13:00
13:30						13:30
14:00	定員35名 14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江	定員60名 14:05~14:50 J-POP IZU	定員12名 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 定員24名 15:35~16:35 RITMOS 新曲発表#89 有料1650円 MAYU 別途詳細有	定員25名 14:00~14:45 LES MILLS RPM シマ		14:00
14:30						14:30
15:00	定員35名 15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	定員60名 15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史				15:00
15:30					15:30~16:30 成人スイミング 【Style1】	15:30
16:00		定員54名 16:15~17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子		定員25名 16:45~17:30 LES MILLS THE TRIP すー。		16:00
16:30	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)		定員12名 17:00~18:00 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ			16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	定員35名 18:00~18:45 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	定員60名 18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃		定員25名 18:10~18:40 LES MILLS sprint 日本語		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

【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。)

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
 9月23日(水) 秋分の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:45			定員25名		8:30
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	別途詳細有 定員42名 9:00~9:30 GRIT 有料550円 鐘ヶ江	CARDIOクラス	8:30~9:15 LES MILLS THE TRIP 日本語		9:00
9:30						9:30
10:00		定員54名		別途詳細有 定員25名		10:00
10:30	定員35名 10:25~11:10 アロマヨガコリオ ~イランイランの香り~ Jou	10:00~10:45 リラックスヨガ 小関由美子	定員12名 10:20~11:50	10:00~11:00 LES MILLS RPM 有料2750円 MAIKO×シマ×鐘ヶ江		10:30
11:00		定員54名	バレエ	別途詳細有 定員25名		11:00
11:30	11:30~13:20	11:10~11:55 エアロピクス ライト Fuyuki	スクール制 三上亜紀子	11:30~12:00 LES MILLS sprint 有料1650円 MAIKO×鐘ヶ江	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員60名				12:00
12:30		12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 石田 智裕		定員25名	定員20名 12:25~12:55 フィンスイム アドバンス	12:30
13:00		定員60名	定員7名	12:45~13:30 LES MILLS THE TRIP 日本語		13:00
13:30		13:20~14:05 ZUMBA 佐々木純子	13:15~14:05 マシンピラティス ~上半身・猫背改善~ 単発2200円 ゆゆ		定員45名 13:30~14:15 アクア45 KaoRU	13:30
14:00	定員35名	定員60名	定員7名	定員25名	定員30名	14:00
14:30	14:10~14:55 ホットヨガ骨盤調整 REIKO	14:30~15:15 カーディオダンス 佐々木純子	14:30~15:20 マシンピラティス ~下半身・むくみ改善~ 単発2200円 ゆゆ	14:20~15:05 LES MILLS RPM 日本語	14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU	14:30
15:00	定員35名					15:00
15:30	15:15~16:00 ホット リンパフロー REIKO			定員25名		15:30
16:00		定員42名		15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP すー。		16:00
16:30	16:30~17:40	16:00~16:45 UBOUND 加賀見律紗	定員12名			16:30
17:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori	定員25名		17:00
17:30		17:10~17:55 LES MILLS BODYPUMP 前半15分テクニック付き 加賀見律紗		17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP MAO		17:30
18:00		定員42名	レッスンは30分 フォーマットで 行います。			18:00
18:30	定員35名 18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 志乃				18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

【有料クラスの詳細】

- ※非会員様は有料レッスンの受講はできません。
- ※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。
- ※キャンセル期限を過ぎてのご返金はできかねます。
- ※ご予約WEB決済時にクレジットカード登録が必要になります。
- ※WEB決済以外のお支払いはございません。