

# ジェクサー・フィットネス&スパ上野

## 10月14日(月) 体育の日

### グループレクササイズ タイムスケジュール

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
10:00					
10:30	10:10~11:10 ホットヨガミドル スペシャル 【ヨガ大運動会】 土師恵	10:00~11:00 運動初心者歓迎クラス けいらくピクス® 中村勝美	10:00~11:00 24式太極拳 山下幸雄		10:15~11:00 アクア45 桜井美幸
11:00			整理券/20名定員	WEB	Style1
11:30		11:15~12:00 運動初心者歓迎クラス スローボディシェイプ 中村勝美	11:10~11:55 運動初心者歓迎クラス ラテンダンス 片山千穂	11:15~12:15 <b>LES MILLS RPM</b> 鐘ヶ江翔・倉好輝	11:15~12:15 成人スイミング
12:00	11:40~12:40 ホットヨガ 骨盤調整60 裕次				
12:30		12:15~13:00 <b>MEGADANCE</b> メガダンス IZU	12:15~13:00 バランス コーディネーション 井上英樹		
13:00				WEB	
13:30	13:30~14:15 HOTYOGA ヨガコリオ 佐藤由佳	13:10~14:10 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	13:15~14:15 ストリートダンス ~IZU STYLE~ IZU	13:10~13:55 <b>LES MILLS THE TRIP</b> 郷憲治	13:40~14:10 スイムスタート
14:00					
14:30		14:20~15:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:30~15:30 運動初心者歓迎クラス ピラティス フロ-60 yoriko	WEB	14:20~15:00 目指せAJSF! ~タッチターン~
15:00	15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ ピギナー-60 NAOKO			15:00~16:00 <b>LES MILLS RPM</b> X <b>LES MILLS Sprint</b> 遠藤峻太・山田澤王	15:15~16:00 アクア45 町田裕美子
15:30		15:30~16:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ 高橋美帆	15:40~16:40 ダンススクール フリースタイル HIPHOP 藤原将太		
16:00					
16:30		16:45~17:45 秋の 大運動会エアロ! (中級) 城谷崇仁	17:00~17:30 自宅できる簡単 筋トレ講座	別紙参照	
17:00	17:00~19:00 岩盤浴 Free Time			英語 17:15~17:45 <b>LES MILLS RPM</b>	
17:30					
18:00		18:00~18:45 ステップライト 城谷崇仁	整理券配布クラスは <b>レッスン開始の40分前より</b> <b>ジムカウンターにて整理券を配布いたします。</b>		
18:30			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 <b>9月30日(月)17:00~受付開始</b> となります。		
19:00					
19:30					
20:00					

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

 定員があるクラス

 イベントレッスン

営業時間 9:30~20:00  
<http://www.iexer.jp>