

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

10月22日(火) 即位礼正殿の儀

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
10:00					9:50~10:50 10:00 シンプル水中運動 ~ヌードルMix~
10:30	10:30~11:15 骨格メイク~WARM~ 平綿香	10:35~11:35 サルサ	10:35~11:25 モナリザ	WEB	最上優香
11:00		TAKASHI	長谷川由里恵	11:00~11:45 LES MILLS RPM 倉好輝	11:00~12:00 大人の休日倶楽部
11:30					
12:00	12:05~13:05 リラックスヨガ60 ~WARM~	11:45~12:45 肩関節痛改善 スペシャル エクササイズ 平綿香	11:40~12:10 フラダンス入門 津田加奈子		
12:30	井手由記		12:20~13:20 フラダンス	WEB	12:15~13:00 アクア45
13:00		12:55~13:40 エアロビクス コンボ I 45 渡辺美佐子	津田加奈子	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 山田芳彰	佐藤由佳
13:30			<small>整理券</small>	Style1	13:15~13:45 クロールベーシック
14:00	13:50~14:50 ピラティス プラス60 ~WARM~ 富山和江	13:55~14:40 ステップライト45 渡辺美佐子	13:45~14:45 AntiGravity® Fun3 yae		Style1 13:55~14:25 背泳ぎインター
14:30			<small>整理券</small>	WEB	
15:00	15:15~16:15 リラックスヨガ60 ~WARM~ 山口隆子	15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	15:10~16:10 AntiGravity® Fun1 ASA	15:00~15:45 LES MILLS RPM 佐藤由佳・國谷実加	
15:30					
16:00		16:15~17:15 RITMOS リトモス MAYU		日本語	
16:30	16:30~19:00 岩盤浴 Free Time	<small>整理券</small>		17:00~17:30 LES MILLS sprint	
17:00		17:30~18:00 GRIT ATHLETIC 鐘ヶ江翔・SARI			
17:30					
18:00		18:15~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴巨晶・山田芳彰	整理券配布クラスは <u>レッスン開始の40分前より</u> <u>ジムカウンターにて整理券を配布いたします。</u>		
18:30			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 <u>10月8日(火)17:00~受付開始</u> となります。		
19:00					
19:30					
20:00					

営業時間 9:30~20:00

<http://www.jexer.jp>

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

イベントレッスン

定員があるクラス

WEB WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)