

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

11月4日(月) 振替休日

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					
10:30	10:10~11:10 ホットヨガミドルスペシャル ムーンパワーヨガ ~上弦の月バージョン~ 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	11:40~12:40 ホットヨガ 骨盤調整60 菅野有希	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	11:15~12:00 LesMILLS RPM 鐘ヶ江翔・佐藤由佳	11:15~12:15 成人スイミング
12:00					
12:30		12:15~13:00 MEGADANZ 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			先着15名定員	WEB	
13:30	13:30~14:15 HOTYOGA リフレッシュ 川谷幸子	13:10~14:10 運動初心者歓迎クラス 美軸オロフェイシャル &ストレッチ 青木実夏子	13:15~13:45 ストレッチボールセミナー 鐘ヶ江トレーナー	13:10~13:55 LesMILLS THE TRIP 國谷美加・SARI	13:40~14:25 目指せAJSF 浮き輪でGO! 体験会
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 山口隆子	WEB	14:40~15:05 平泳ぎベーシック
15:00	15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ ビギナー-60 NAOKO	15:30~16:30 LesMILLS BODYPUMP 高橋美帆・齋藤拓也	15:40~16:40 ダンススクール フリースタイル HIPHOP 藤原将太	14:45~15:15 LesMILLS Sprint 遠藤暖太	15:15~16:00 アクア45 町田裕美子
16:00					
16:30					
17:00	17:00~19:00 岩盤浴 Free Time	16:45~17:30 ステップライト 城谷崇仁	16:50~17:50 ダンスフェスティバル 短期スクール 牧口順子	英語	
17:30				17:15~17:45 LesMILLS RPM	
18:00		17:45~18:30 エアロピクスコンボ1 城谷崇仁	整理券配布クラスは レッスン開始の40分前より ジムカウンターにて整理券を配布いたします。		
18:30			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 10月21日(月)17:00~受付開始 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

定員があるクラス

イベントレッスン

WEB

WEB予約優先クラス(当日空きがあればご参加頂けます)