

ジェクサー・フィットネス&スパ上野
 2月24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						10:00
10:30	10:10~11:10 運動初心者歓迎クラス HOTYOGA ビギナー60 北田由紀子	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	WEB ☹️ 10:45~11:30 LES MILLS RPM 倉好輝 & 國谷実加	10:15~11:00 アクア45 桜井美幸	10:30
11:00			整理券/20名定員		Style1	11:00
11:30	11:40~12:40 ☹️ 見て触って知る ホットヨガ骨盤調整 ~猫背改善・予防編~ ヴェルデひとみ	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	英語	11:15~12:15 成人スイミング	11:30
12:00				12:05~12:35 sprint		12:00
12:30		12:15~13:00 MEGADANCE メガダンス IZU	12:15~13:00 ChoreoSpirals 運動初心者歓迎クラス コリオスパイラル 高橋冬木			12:30
13:00				WEB		13:00
13:30	13:30~14:15 運動初心者歓迎クラス HOTYOGAコリオ45 國谷実加	13:10~14:10 美軸 ラインエクササイズ 青木実夏子	先着15名定 ☹️ 13:20~13:50 ストレッチポールセミナー 鐘ヶ江翔	13:10~13:55 LES MILLS THE TRIP 郷憲治	13:40~14:10 スイムスタート	13:30
14:00				WEB ☹️		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 ピラティスフロー yoriko	14:20~15:20 LES MILLS RPM 鐘ヶ江翔 & 山田滯王	14:20~14:50 平泳ぎ ベーシック	14:30
15:00	15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス HOTYOGA ビギナー60 川谷幸子				15:15~16:00 アクア45 町田裕美子	15:00
15:30		15:35~16:35 ☹️ LES MILLS BODYPUMP 羽柴巨晶・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	日本語 15:50~16:35 LES MILLS THE TRIP		15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00	17:00~19:00	16:50~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴巨晶	先着15名定 ☹️ 17:00~17:45 腰ケア改善 トレーニング 郷憲治	英語 17:15~17:45 LES MILLS RPM		17:00
17:30						17:30
18:00	岩盤浴 Free Time	18:05~18:50 ZUMBA ズンバ45 菊池良子				18:00
18:30			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
19:00			Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 2月9日(日)17:00~受付開始となります。			19:00
19:30						19:30
20:00						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)