

ジエクサー・フィットネス&スパ上野

11月3日(月)文化の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:35 HOT岩盤浴 Free Time	8:40~9:25 リラックスヨガ 裕次				8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	10:10~10:55 アロマヨガコリオ Jou	10:00~10:45 けいらくピクス 中村 勝美		10:00~10:45 LES MILLS sprint MAIKO	10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:00
10:30						10:30
11:00		11:05~11:50 スロー ポティシェイブ 中村 勝美	11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山 千穂	11:30~12:15 LES MILLS RPM 日本語	11:15~12:15 成人スイミング (Style1)	11:00
11:30	11:15~12:00 HOT岩盤浴 Free Time	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU				11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00		13:15~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 880円 NINA & YUI		13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 貝田		13:00
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO				13:40~14:10 パタフライインター 【style1】	13:30
14:00			14:25~15:15 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ	14:45~15:30 LES MILLS RPM NINA	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:00
14:30		14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP YUI				14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:40~16:25 LES MILLS DANCE ゆゆ	16:00~17:00 ラテンエクスペス コンサルサ 単発1100円 菊池良子	16:10~16:55 LES MILLS THE TRIP Jou	16:15~17:00 アクア45 浜田 浩之	15:00
15:30						15:30
16:00		16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁				16:00
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)			17:30~18:00 LES MILLS sprint 日本語		16:30
17:00						17:00
17:30		18:10~18:55 エアロピクス ライト 城谷崇仁				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

黄色の枠のイベント予約は10月6日(月)10:00~受付開始となります。

* デイタイム・モーニング会員様は時間外利用料がかかります。

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。

詳細は別紙でご案内いたします。

10:00~10:45(Studio CHAIN)

定員25名
担当 MAIKO

LES MILLS
sprint

クラス前半15分間でバイクのテクニックをご説明します。全力でバイクを漕ぐ中で、いかに効率よくペダルに力を伝えるかなどバイクへの理解が深まること間違いなしです。今後のバイクトレーニングにも繋がられます！

13:15~14:15(Studio CORE)

定員54名
料金：¥880-
担当 NINA & YUI

LES MILLS
BODYBALANCE

ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れ、柔軟性を高めつつ体幹を強化します。気持ちのいい音楽に合わせて、呼吸をコントロールしながら動くエクササイズは、リフレッシュしたい時にオススメです。

【有料クラスWEB予約のご案内】

WEBサービス ⇒ 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

※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、10月6日(月)10:00~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11月2日(日)23:59までに、WEBよりお手続きください。