

シェクサー・フィットネス&スパ上野 18周年イベントWEEK

	7/13 (土)				7/14 (日)				7/15 (月・海の日)				7/16 (火)			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30																
8:00																
8:30	HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 日本語 BODYPUMP	定員24名 日本語 BODYPUMP		HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 日本語 BODYCOMBAT	定員24名 日本語 BODYBALANCE		HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 リラックスヨガ 初級						
9:00																
9:30																
10:00																
10:30																
11:00																
11:30																
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																

	7/17 (水)			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
8:00				
8:30	HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 モナリザ	定員24名 日本語 BODYBALANCE	
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

	7/18 (木)			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

	7/19 (金) 休日特別営業			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

イベントプログラム内容

7/13 (土) 15:00~15:45 ジムボールピラティス 担当: Chiyo
ソフトジムボールを使って、バランストレーニングを行います。運動が苦手な方にはボールが補助になり、ピラティスに慣れている方には程よいチャレンジになります。1週間の身体のこりをリフレッシュしましょう。

7/14 (日) 14:00~14:45 ミットだよ、全員集合!! 担当: Tommy.
楽しい有酸素運動と頑強な筋力トレーニングで魅力的な体を作ろうの充実した45分間をお約束しますの来てね!!!

7/14 (日) 16:40~17:25 ベルビクタルストレッチ 担当: Kaori
タオルを使ってストレッチする事により、より正確に、しっかりと筋肉を伸ばす事ができます。ご自宅でもできる簡単なストレッチの方法をいくつかご紹介するので、是非この機会にご自身のセルフケアなどにお役立て下さい。

7/14 (日) 17:50~18:35 ZENSEE WITH シンキングボウル 担当: 藍 智美
脳と心と身体に良いマインドフルネスクラスです。動く瞑想、心地よい音楽に身を委ねヨガを行います。静かな瞑想、神の言葉に導かれて心の癒やさを取り戻します。深いリラックスを細いレベルで体験してみてください。

7/15 (月) 10:05~10:50 ハーモニズム 担当: 片山貴子
このクラスは、どんなでも気軽にできるコアストレッチです。リズムに合わせてメロディーを覚えて、ハーモニーを奏します。歌う事が好きな方、ちょっとだけ歌ってみたい方など、お待ちしております。

7/15 (月) 16:45~17:45 HIP HOP 初級 担当: ゆゆ
HIPHOPの基礎を1から行うダンスプログラムです。リズムトレーニングを1人1人に合わせたレベルで進めていきます。最後は曲に合わせてオリジナルHIPHOPの振り付けをみんなでかっこよく踊りましょう!

7/15 (月) 17:50~18:35 関節ストレッチYOGA 担当: TOM
身体が硬くて重い、疲れやすい方、肩や首の凝りなどを解消しながら運動していきます。呼吸を意識しながら動かすことで身体をほぐしやすくなり緊張感がなくなりリラックスしやすい状態になっていきます。

7/16 (火) 10:35~11:20 スモールボール モナリザ 担当: 長谷川由里恵
スモールボールを使って、ご自宅でも出来るとても簡単な足裏リリースをご案内します! 血流もよくなり、身体の不調の改善にも繋がります。どんなでも参加大歓迎!

7/16 (火) 13:00~13:45 みんなの手話 担当: 未悠
初めての方に合わせた基本的な手話を学べる時間です。後半は歌に合わせて、手話をします。

7/17 (水) 15:15~16:00 コロコロボールホットヨガ 担当: REIKO
ボールやハンドマッサージで身体をほぐし、歪みを改善してからヨガのポーズをします。正確なポーズが身に付きやすくなります。初めてヨガをされる方から慣れていらっしゃる方まで大歓迎!

- 運動初心者歓迎クラス
- 運動歴に関わらず、気軽に初めての方が参加しやすいクラス
- ステップアップクラス
- 運動初心者歓迎クラスからステップアップしたクラス
- 18周年特別イベントクラス

インフォメーション受信設定
お電話の受付時間外でもお申し込みいただけます。お申し込み後、お申し込み内容がメールでお知らせいたします。

詳細別途揭示