

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

8月12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 ~大地を感じて グラウンディング!!~ 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		10:00~11:00 アクア60 ~ハイ&ロー~ 大貴那知子
11:00			整理券/20名定員	WEB	
11:30	11:40~12:40 ホットヨガ 骨盤調整60 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	11:15~12:00 LES MILLS RPM 鐘ヶ江翔	11:15~12:15 Style1 成人スイミング
12:00			12:05~12:50 Choreospirals 運動初心者歓迎クラス コロオスパイラル 片山千穂		
12:30		MEGADANCE メガダンス IZU		現在実施中のダンススクールの体験クラスです！ やってみたいけど不安... ついていけるか体験したい という方は非ご参加ください。 ◆こちらの体験会はスクールに未参加の方対象となります ◆無料イベントですがフロントにてお申し込みください。(電話不可)	
13:00			WEB	13:10~13:55 LES MILLS THE TRIP 遠藤峻太・佐藤由佳	*貸出用のフィンには数に 限りがございます。 *ご自身のフィンをお 持ちいただくことは可能です。
13:30	13:30~14:30 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ リフレッシュ 【60分拡大版】 村田美沙紀	13:10~14:10 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	13:05~14:05 スクール無料体験会 フリースタイルHIPHOP 先着15名 7/29フロントにて申し込み開始 藤原将太		13:40~14:10 フィンスイム ベーシック
14:00				WEB	
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 yoriko	14:30~15:00 LES MILLS sprint 遠藤峻太・鐘ヶ江翔	14:20~15:00 タイム測定会 ※どなたでもご参加可
15:00	15:00~16:00 運動初心者歓迎クラス ホットヨガ ピギナー-60 川谷幸子			WEB	15:15~16:00 アクア45 町田裕美子
15:30		ZUMBA ズンバ 菊池良子	15:40~16:40 ダンススクール フリースタイル HIPHOP 藤原将太	15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP 加澤有実	
16:00					
16:30					
17:00	17:00~19:00 岩盤浴 Free Time	17:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT コンバット60 山田芳彰・SARI		英語 17:15~17:45 LES MILLS RPM	
17:30					
18:00		英語	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		18:20~19:00 LES MILLS BODYPUMP VR	Studio CHAINのプログラムはWEB予約制となり、 7月29日(月)18:00~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.iexer.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)