

ジェクサー・フィットネス&スパ上野

9月15日(月) 敬老の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ジム	プール	
10:00						10:00
10:30		10:00~11:00 けいらくピクス 中村勝美	10:15~11:00 ピラティスフロー 市原桂子		10:00~10:30 アクアファン 大矢恵子	10:30
11:00	10:30~11:30 フラダンス 関戸未来	11:15~12:00 aroma			10:40~11:25 アクア45 大矢恵子	11:00
11:30		スローボディシェイプ 中村勝美			要予約 11:45~12:30	11:30
12:00	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 有馬ちさと	12:15~13:00 エアロピクスコンボI 大谷知加		12:00~12:30 ファンクショナル	体験ダイビング	12:00
12:30				12:40~12:55 ストレッチ		12:30
13:00	12:45~13:45 ボディパンプ60 郷憲治	13:15~14:15 フェロモンアップダイエット 平綿香			12:45~13:15 クロールインター	13:00
13:30					13:30~14:00 フィンスイムベーシック	13:30
14:00	14:05~14:50 RPBコントロール 大塚千草	14:30~15:30 自力整体 竹田真知枝	14:00~15:00 ポールセラピー& モナリザエクササイズ yoriko		14:15~14:45 クロールブレス	14:00
14:30						14:30
15:00	15:05~15:50 協栄シェイプボクシング 栗原美奈			15:10~15:25 ウエスト	15:15~16:00 アクア45 町田裕美子	15:00
15:30				15:35~15:50 ストレッチ		15:30
16:00	16:10~17:10 パワーヨガ60 渡辺英里子	16:00~16:45 エアロライト45 村瀬裕太郎	15:40~16:40 RPM60 ~フルアウター~ 田畑雄大		16:30~17:00 平泳ぎインター	16:00
16:30				16:40~17:10 サーキット		16:30
17:00	17:30~18:15 ZUMBA FITNESS 菊池良子	17:00~17:45 ステップコンボI 45 村瀬裕太郎	17:30~18:15 aroma ペルビックストレッチ 桂井由佳里		17:15~18:00 ディスタンス45 ☆50m泳げれば☆ 参加OK	17:00
17:30						17:30
18:00		18:15~19:15 ボディコンバット60 羽柴&山田&伴野				18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30

営業時間 9:30~20:00 (ジム・プールのご利用は19:30まで)

<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(定員数は裏面をご覧ください)



イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)

aroma

アロマの香りが広がる空間でのクラス