

ジェクサー・フィットネス&スパ上野グループエクササイズタイムスケジュール

	月曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO 7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN 定員25名 7:30~8:15 THE TRIP MAIKO
8:00				
8:30				
9:00		定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ		
9:30		裕次		
10:00	定員35名 10:00~10:45 ホットヨガ ビギナー CHIE	定員54名 10:00~10:45 リラックスヨガ	定員25名 9:45~10:15 LES MILLS RPM 日本語	定員45名 10:15~11:00 アクア45 寺本強
10:30				
11:00		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 片山千穂	定員25名 11:15~12:00 LES MILLS RPM 日本語
11:30				成人スイミング 【Style1】
12:00		定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU		
12:30				
13:00		定員54名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ ゆゆ	定員25名 13:00~13:45 THE TRIP 員田	定員30名 13:40~14:10 パタフライインター 【style1】
13:30				
14:00	定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ テトックス TOMOCO	定員60名 14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ	定員12名 14:15~15:15 ピラティス yoriko	定員30名 14:45~15:15 LES MILLS RPM 日本語
14:30				
15:00	定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI	定員8名 15:45~16:35 マシンピラティス ~BASIC~ yoriko	定員25名 16:15~17:00 THE TRIP 日本語
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	定員35名 16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	定員60名 16:40~17:25 エアロビクス コンボI 城谷崇仁	定員8名 17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~ 佐々木啓	定員25名 17:30~18:00 LES MILLS RPM 日本語
17:30				
18:00				
18:30	定員35名 18:25~19:10 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓	定員60名 19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	定員12名 18:45~19:45 ラテンダンス コンサルサ	定員25名 19:10~19:55 THE TRIP NINA
19:00				
19:30	定員35名 19:25~20:10 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子	定員60名 20:15~21:00 ZUMBA 菊池良子	定員25名 20:15~21:00 LES MILLS RPM 日本語	定員20名 20:50~21:35 スピード& ディスタンス 【Style1】
20:00				
20:30	定員35名 20:25~21:10 LES MILLS BODYBALANCE TOMOCO	定員42名 21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP Jou	定員25名 21:30~22:15 THE TRIP 日本語	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

	火曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO 7:15~12:00 WARM岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:20~8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	Studio TRUSS 7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	Studio CHAIN 7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP 員田
8:00		定員60名 8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP		
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				

	水曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO 7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP	Studio TRUSS	Studio CHAIN 7:30~8:15 LES MILLS RPM MAIKO
8:00		定員42名 8:15~9:00 モナリザ 島山和江		
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				

	木曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO 7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:20~8:05 リラックスヨガ ヨーコ	Studio TRUSS 7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	Studio CHAIN 7:30~8:00 LES MILLS Sprint 英語
8:00		定員54名 8:45~9:35 ラテンダンス 片山千穂	定員24名	定員25名
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				

