

# ジエクサーフィットネス&スパ上野

## 1月13日(月)成人の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00	8:00~9:30 <b>HOT岩盤浴 Free Time</b>	定員54名			
8:30		8:20~9:05 リラックスヨガ 裕次			
9:00				定員25名	
9:30				9:10~9:40 日本語 <b>LES MILLS RPM</b>	
10:00	定員34名	定員54名	定員24名		定員55名
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美	10:05~10:50 ヴォーカリズム 片山貴子	定員25名	10:15~11:00 アクア45 miyukichi
11:00		定員54名	定員24名	10:30~11:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> #うっちー	
11:30		11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美	11:15~12:00 ラテンダンス 片山千穂	定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】
12:00	定員34名	定員60名	定員24名	11:40~12:25 <b>LES MILLS RPM</b> #うっちー	
12:30	12:05~12:50 ホットヨガ デトックス TOMOCO	12:10~12:55 <b>K-POP DANCE</b> WHO ~JIMIN (BTS)~ IZU	12:20~13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	定員25名	
13:00	定員34名	定員54名		12:50~13:20 #うっちー <b>LES MILLS Sprint</b>	
13:30	13:10~13:55 ホットヨガ ビギナー 田島桃子	13:15~14:00 からだ整備 ~頸性頭痛ver~ 青木実夏子			定員30名
14:00	定員34名	定員60名	定員24名	14:10~14:40 日本語 <b>LES MILLS RPM</b>	13:40~14:10 パタフライインター 【style1】
14:30	14:15~15:00 ホットヨガ ミドル 田島桃子	14:20~15:05 <b>LES MILLS DANCE</b> ゆゆ	14:30~15:15 ピラティスフロー yoriko		定員30名
15:00		定員42名			
15:30	15:20~16:40 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	15:25~16:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> YUI		定員25名	
16:00			定員24名	15:30~16:15 <b>LES MILLS THE TRIP</b> ゆゆ	定員55名
16:30		定員54名	定員24名	定員25名	16:05~16:50 アクア45 浜田浩之
17:00	※WARM 定員34名	16:40~17:25 エアロピクス ライト 中島美紀	16:35~17:20 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> YUI	16:40~17:25 <b>LES MILLS RPM</b> 日本語	
17:30	17:00~17:45 ファンクショナル ピラティス 佐々木啓	定員60名			
18:00	定員34名	17:45~18:30 エアロピクス コンボI 中島美紀			
18:30	18:00~18:45 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓				
19:00					
19:30					
20:00					

\* 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。

### K-POP DANCE ~WHO JIMIN (BTS)~ 担当 IZU

ダンス基礎から振付まで、初めての方からステップアップできるクラスです。基礎はダンス要素があるリトモスなどのダンスレッスンに使えます。インストラクターの言葉で動くのではなく自ら振付を覚えていきますのでリズム感と記憶力や空間認識が鍛えられますので、初めての方も是非、お待ちしております。

### からだ整備 (頸性頭痛ver) 担当 青木実夏子

首周りには頸髄神経や三叉神経など脳へ繋がる神経が沢山あります。首周りの筋肉が硬くなることでこれらの神経が圧迫され、頭痛の原因となります。首周りの筋肉を緩め、ストレッチをして頭痛予防・改善、からだを整備しましょう。

### ファンクショナルピラティス 担当 佐々木 啓

私たちの日常生活動作では関節を単体で動かすことはほとんどなく、それぞれの関節が役割を果たしながら連動しています。屈曲/伸展/側屈/回旋という動作を複数組み合わせながらエクササイズすることで「使える体」を目指しましょう！