

# ジエクサーフィットネス&スパ上野

## 1月4日(土) 年始営業 (22:00閉館)

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00	8:00~9:10 <b>HOT岩盤浴 Free Time</b>		定員24名		
8:30		定員42名	8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ ☉ 萩原香		
9:00		8:35~9:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>			
9:30	定員34名		定員24名	定員25名	
10:00	9:30~10:15 ホットヨガ ミドル 糟谷敦	定員60名	9:25~9:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	9:30~10:00 MAIKO <b>sprint</b>	定員55名
10:30		10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング MASA	定員24名	☹️	10:00~10:45 ボディメイクアクア ~お腹引き締め~ 伊倉希実子
11:00	☘️	定員60名	10:15~11:00 フラダンス 佐藤かおり	定員25名	
11:30	11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	11:00~11:45 エアロビクス コンボI 吉岡知美	☘️	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 田村真紀	
12:00	☘️		定員24名		定員30名
12:30	12:20~13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	12:20~13:20 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>			11:40~12:10 平泳ぎインター 【Style1】 定員30名
13:00		有料レッスン 詳細別途掲示		定員25名	12:20~12:50 クロールインター 【Style1】 定員30名
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス mie	#うっちーXSARI		12:45~13:30 <b>LES MILLS RPM</b> 田村真紀	13:00~13:30 背泳ぎインター 【Style1】
14:00		定員42名			
14:30	☘️	MAIKO <b>GRIT</b>		☹️	14:30~15:30 成人スイミング 【Style1】
15:00	15:05~15:50 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	14:00~14:30	定員24名	定員25名	
15:30		14:50~15:35 K-POP DANCE GROOVE 土肥 亮治	15:00~15:45 アクティブ コアピラティス 前川尚子	14:55~15:40 <b>LES MILLS THE TRIP</b> MAIKO	
16:00		定員42名			定員55名
16:30		15:55~16:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	定員24名		16:15~17:00 アクア45 中村友香
17:00		☹️	16:10~16:55 パワーヨガ 山口隆子	定員25名	
17:30	☘️	16:45~17:30 グラマッスル フィット miyu	☘️	16:40~17:25 <b>LES MILLS RPM</b> U-MUSCLE	
18:00	17:40~18:25 美尻 股関節チェック 前川尚子	定員60名	☹️	定員25名	
18:30		17:50~18:35 <b>RITMOS</b> 中川正博	定員24名	17:55~18:40 エアロビクス ライト 竹内愛	
19:00	18:45~19:30 ピラティスプラス ~WARM~ 前川尚子	定員60名		<b>LES MILLS THE TRIP</b> 日本語	
19:30		18:55~19:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> keicha			
20:00		定員42名			
20:30		20:05~20:50 <b>LAOUNG</b> keicha X #うっちー			
21:00					

**美尻 股関節チェック**

担当 前川尚子

ご自身の股関節の動きをチェックし、左右バランス良く、効率的に動かせるよう調整をしながら、エクササイズを行っていきます。足のお悩みがある方や、足の付け根、お尻の力みが気になる方、股関節に興味がある方！ぜひ、ご参加ください。

**アクティブ コアピラティス**

担当 前川尚子

体幹の強化を目的として行います。おなか周りの引き締めや、スポーツパフォーマンス向上に向けてチャレンジしてみましょう！  
※ミドル・アドバンス向けクラスになります。

**ボディメイクアクア~お腹引き締め~**

担当 伊倉希実子

正月太りの解消、春に向けてのシェイプアップ、体幹を意識したスタイルアップなどのお客様それぞれの理想の身体に近づいていただけます！是非ご参加ください！！

