

ジェクサーフィットネス&スパ上野 11月23日(土) 勤労感謝の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~9:10 HOT岩盤浴 Free Time		定員24名			8:00
8:30		定員42名	8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 萩原香			8:30
9:00		8:35~9:20 LES MILLS BODY PUMP				9:00
9:30	定員34名		定員24名	定員25名		9:30
10:00	9:30~10:15 ホットヨガ ミドル 糟谷敦	定員42名	9:25~9:55 LES MILLS BODY COMBAT	9:30~10:00 MAIKO LES MILLS sprint	定員55名	10:00
10:30		10:00~10:45 ステップコンボI 吉岡知美		😊 定員25名	10:00~10:45 アクア45 伊倉希美子	10:30
11:00	定員34名	定員60名	定員24名	LES MILLS THE TRIP 田村真紀		11:00
11:30	11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ 綱島美智子	11:00~11:45 エアロビクス コンボI 吉岡知美	11:15~12:00 Sintex® Tone 柴原瑛司		定員30名	11:30
12:00	定員34名	12:00~12:45 LES MILLS DANCE NANA	定員24名		11:40~12:10 平泳ぎインター 【Style1】	12:00
12:30	12:20~13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員42名	12:30~13:15 ZENSEE 陽 心身リラックス 藍智美	定員25名	12:20~12:50 クロールインター 【Style1】	12:30
13:00		13:00~13:30 MAIKO LES MILLS GRIT		12:45~13:30 LES MILLS RPM 田村真紀	定員30名	13:00
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス mie	定員34名			13:00~13:30 背泳ぎインター 【Style1】	13:30
14:00		有料クラス 別途詳細掲示 13:50~14:20 MAIKO×田村真紀 LES MILLS GRIT				14:00
14:30	定員34名	定員60名	定員24名	😊 定員25名	14:30~15:30 成人スイミング 【Style1】	14:30
15:00	15:05~15:50 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	14:50~15:35 K-POP DANCE GROOVE 土肥 亮治	15:00~15:45 ピラティス プラス Chiyo	14:55~15:40 LES MILLS THE TRIP MAIKO		15:00
15:30		定員42名				15:30
16:00		15:55~16:25 LES MILLS BODY PUMP	定員24名		定員55名	16:00
16:30	有料クラス 別途詳細掲示 16:30~17:30 ヒップに効かせる バンドピラティス ~弱温度WARM~ 前川尚子	😊 定員60名	16:10~16:55 パワーヨガ 山口隆子	定員25名	16:15~17:00 アクア45 中村友香	16:30
17:00		16:45~17:30 グラマッスル フィット miyu	定員24名	16:40~17:25 LES MILLS RPM U-MUSCLE		17:00
17:30	定員34名	定員60名	😊 定員24名			17:30
18:00	17:50~18:35 ピラティスフロー ~WARM~ 前川尚子	17:50~18:35 RITMOS 中川正博	17:55~18:40 エアロビクス ライト 竹内愛			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						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。