

ジェクサーフィットネス&スパ上野

11月4日(月) 振替休日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~9:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名				8:00
8:30		8:15~9:00 LES MILLS BODYPUMP				8:30
9:00						9:00
9:30				9:10~9:40 日本語 LES MILLS RPM		9:30
10:00	定員34名	定員54名	定員24名	定員25名	定員55名	10:00
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	10:10~10:55 LES MILLS RPM MAIKO	10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:30
11:00	定員34名	定員54名	定員24名	定員25名		11:00
11:30	11:15~12:00 ホットヨガ デトックス TOMOCO	11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美	11:15~12:00 ラテンダンス 片山千穂	11:20~11:50 MAIKO LES MILLS Sprint	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員60名	定員24名			12:00
12:30		12:10~12:55 Jpop ~Break Out~ IZU	12:20~13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	定員25名		12:30
13:00	定員34名	定員54名		13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP SARI	定員30名	13:00
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ ミドル 田島桃子	13:15~14:00 からだ整備 足ver. 青木実夏子			13:40~14:10 パタフライインター 【style1】	13:30
14:00		定員60名	定員24名	定員25名		14:00
14:30	定員34名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ	14:15~15:15 シーズナル フローヨガ YUI	日本語 LES MILLS RPM	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員60名	定員24名	定員25名		15:00
15:30		15:30~16:15 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	15:35~16:20 LES MILLS BODYBALANCE YUI	15:15~16:00 LES MILLS RPM 田村真紀	定員55名	15:30
16:00		定員60名	定員24名	定員25名	16:05~16:50 アクア45 浜田浩之	16:00
16:30	定員34名	定員60名	定員24名	16:25~17:10 LES MILLS THE TRIP 田村真紀		16:30
17:00	17:00~17:45 ミニボール ピラティス ~WARM~ 佐々木啓	16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	16:40~17:25 ZENSEE 陽 心身リラックス 藍智美			17:00
17:30	定員34名	定員54名				17:30
18:00	18:00~18:45 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓	17:45~18:30 エアロピクス ライト 城谷崇仁				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。

Jpop ~Break Out~ Snow man
 担当 IZU

Jpop Snow Man Break Out踊ります。
 ダンス基礎も前半ありますので
 ダンス初めての方も是非この機会ご参加お待ちしております。

からだ整備 足ver.
 担当 青木実夏子

硬くなりやすい筋肉や関節をほぐし、からだの不調を予防・改善します。
 足部には小さな筋肉が沢山あり、機能低下をおこすと膝だけでなく、
 上半身にも不調が起こります。土台の足裏、足首から整えましょう。

ミニボールピラティス
 担当 佐々木 啓

重さ約300グラムのボールを使って行います。ボールを扱う
 ことで指先などの神経開発が期待できます。また程よい重さによる
 無理のない負荷で筋力アップも狙えます。
 いつもとは違った刺激的なピラティスです。

シーズナルフローヨガ
 担当 YUI

太陽礼拝や季節ごとのターゲットポーズを用いて、エネルギーに
 動ける、ヨガの中~上級者向けのクラスです。
 秋は特に内ももに刺激を入れると、身体のバランスがとりやすいと
 言われており、開脚のポーズを取り入れながら、身体の調子を
 整えていくことを目指します。