

# ジエクサーフィットネス&スパ上野

## 12月29日(日) 最終営業日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00	8:00~10:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	定員24名			8:00
8:30		8:20~8:50 LES MILLS BODYPUMP	8:15~8:45 ピラティス ~ボディコントロール~葉月			8:30
9:00		定員42名	定員24名			9:00
9:30		9:10~9:40 鐘ヶ江 LES MILLS GRIT	9:00~9:30 REEJAM KUMI	9:15~9:45 日本語 LES MILLS RPM		9:30
10:00		定員54名	定員24名			10:00
10:30		10:10~10:55 エアロビクス ライト 飯作俊介	10:00~10:45 太極拳 オリジナル 松矢好布	10:15~11:00 LES MILLS THE TRIP #うっちー	10:15~11:00 アクア45 中村友香	10:30
11:00	定員34名	定員60名	定員24名			11:00
11:30	11:10~11:55 ホットヨガ リンパフロー 菅野有希	11:15~12:00 エアロビクス コンボII 飯作俊介	11:15~12:00 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈	有料レッスン 詳細別途掲示 11:30~12:30 LES MILLS RPM #うっちー×鐘ヶ江×MAIKO		11:30
12:00	定員34名	定員60名	定員24名			12:00
12:30	12:25~13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	12:20~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20~13:50 年越し 108本太陽礼拝 TOMOCO×YUI			12:30
13:00		定員60名		定員25名		13:00
13:30	定員34名	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈		13:05~13:35 LES MILLS Sprint 鐘ヶ江×#うっちー×MAIKO		13:30
14:00	13:40~14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ			定員25名		14:00
14:30		有料レッスン 詳細別途掲示 14:30~15:30 K-POP CHOA ケーポップ チョア ゆゆ×KAHO		13:55~14:25 鐘ヶ江 LES MILLS RPM	★無料 詳細別途掲示★ 14:30~16:30	14:30
15:00	定員34名		14:45~15:45 アシュタンガヨガ モリーニョユミコ			15:00
15:30	15:20~16:05 アロマホットヨガ ~アロマの香りで 心と身体の癒し時間~ 菅野有希	定員42名		定員25名	108本スイム	15:30
16:00		15:50~16:35 UBOUND #うっちー		15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP 日本語	ちよ	16:00
16:30	16:25~18:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	定員24名			16:30
17:00		16:55~17:40 LES MILLS BODYPUMP YUI	16:40~17:25 ペルビック ストレッチ Kaori	定員25名		17:00
17:30				17:15~18:00 LES MILLS RPM 英語		17:30
18:00						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。  
 20時までの営業となります。

### アロマホットヨガ~アロマの香りで心と身体の癒し時間~ 担当 菅野有希

アロマは、ローズマリーをベースにラベンダーもブレンドした香りです。  
 2024年最後のホットヨガ。疲労解消&リラックス効果を促すローズマリーを  
 ベースにした香りとヨガのポーズで心と身体を癒しましょう。

### 108本太陽礼拝 担当 TOMOCO×YUI

ヨガの基本のポーズを踏まえた、簡単な太陽礼拝の動きを108回行います。  
 入退出自由なので、ヨガ初心者の方も安心してご参加いただけます。  
 ヨガになれている方は、108本を目指して一緒にエネルギーに動きましょ  
 う!  
 ※あらかじめ敷いてあるマットの場所で参加をお願いいたします。

### アシュタンガヨガ 担当 モリーニョユミコ

呼吸と動きを連動させていくダイナミックなヨガです。筋力や代謝のアップ、  
 自律神経も整いストレス解消の効果も期待できます。  
 今回は初めての方向けにプライマリーシリーズのポーズをひとつずつ丁寧に  
 行います。