

ジエクサーフィットネス&スパ上野

2月11日(火) 建国記念の日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00	8:00~11:00				
8:30					
9:00					
9:30	WARM岩盤浴 Free Time	※CARDIO 定員42名		定員25名	
10:00		9:30~10:00 MAIKO LES MILLS GRIT 定員60名		9:30~10:00 日本語 LES MILLS RPM 定員25名	定員30名
10:30		10:30~11:15 サルサ TAKASHI		定員25名	10:00~10:30 アクアヌードル 最上優香
11:00				LES MILLS THE TRIP MAIKO	10:40~11:10 アクア30 最上優香
11:30	定員34名	定員60名	定員24名	定員25名	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE YUI	11:45~12:30 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	11:50~12:50 フラダンス 根岸一枝	11:50~12:35 LES MILLS RPM #うっちー	定員55名
12:30	定員34名			定員25名	12:15~13:00 アクア45 浜田浩之
13:00	12:45~13:30 Wow! HIP YUI	定員42名		13:00~13:30 #うっちー LES MILLS sprint	定員30名
13:30	定員34名	13:00~13:45 UIG jump 未悠×keicha			13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】 定員30名
14:00	14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江	定員60名	定員24名	定員25名	13:55~14:25 クロールベーシック 【Style1】
14:30		14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美軸ライン 渡辺美佐子	14:25~14:55 日本語 LES MILLS RPM	
15:00	定員34名	定員60名			
15:30	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史			15:30~16:30 成人スイミング 【Style1】
16:00		定員54名	定員24名	定員25名	
16:30	16:30~18:00	16:15~17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	16:10~17:10 グラマッスル フィットプラス 川又珠実	16:15~17:00 LES MILLS THE TRIP keicha	
17:00	HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員42名			
17:30		17:30~18:15 UBOUND keicha			
18:00					
18:30					
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。