

# ジエクサーフィットネス&スパ上野

## 2月24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54名 8:20~9:05 リラックスヨガ 裕次				8:00
8:30				定員25名		8:30
9:00				9:00~9:30 日本語 LES MILLS RPM		9:00
9:30						9:30
10:00	定員34名 10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美			定員55名	10:00
10:30				定員25名 10:30~11:15 LES MILLS RPM #うっちー	10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:30
11:00		定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美	定員24名 11:15~12:15 ラテンダンス		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:00
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU		定員25名 11:40~12:10 #うっちー LES MILLS Sprint		11:30
12:00			定員24名 12:35~13:35 機能改善			12:00
12:30		定員42名 13:15~14:00 UBOUND #うっちー		定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 鐘ヶ江		12:30
13:00	定員34名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO		ヴェルデひとみ		定員30名 13:40~14:10 パタフライインター 【style1】	13:00
13:30		定員60名 14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ		定員25名 14:10~14:55 LES MILLS RPM 鐘ヶ江	定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】	14:00
14:00						14:30
14:30	定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名 15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP 鐘ヶ江		定員25名 15:40~16:25 LES MILLS THE TRIP NINA		15:00
15:00						15:30
15:30					定員55名 16:15~17:00 アクア45 浜田浩之	16:00
16:00	16:15~17:25 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員60名 16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	有料イベント 定員15名 16:30~17:30 ボールピラティス 佐々木啓	定員25名 16:45~17:30 LES MILLS RPM NINA		16:30
16:30						17:00
17:00		定員54名 17:45~18:30 エアロピク ライト 城谷崇仁				17:30
17:30	定員34名 17:50~18:35 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓					18:00
18:00						18:30
18:30						19:00
19:00						19:30
19:30						20:00
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。

### ボールピラティス (税込1100円) 担当 佐々木 啓

直径約25センチのソフトジムボールを使ったピラティスです。  
 不安定にすることでコントロール力を養ったり、  
 柔らかいクッション性を利用して動きのサポートになったりと  
 有用なツールです。  
 ボールを使うことでいつものエクササイズがどう変わるか、お楽しみに。

【イベント申し込み期間】

2月10日(月)10:00~2月23日(日)19:00まで

【イベント入金期間】

2月10日(月)10:00~2月23日(日)19:00まで

### 【イベント申し込み方法】

WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約  
 ⇒ご同意事項確認⇒講座コードを入力せずに「次ぎへ」  
 ⇒イベント名を選択し申し込み