

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			
8:30				定員25名	
9:00				9:00~9:30 日本語 LES MILLS RPM	
9:30		定員54名			
10:00	定員34名 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			定員55名
10:30		定員54名		10:30~11:15 LES MILLS RPM #うっちー	10:15~11:00 アクア45 miyukichi
11:00	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	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	定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】
11:30		定員60名	片山千穂	11:40~12:10 #うっちー LES MILLS Sprint	
12:00		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	定員24名		
12:30		定員42名	12:35~13:35 機能改善	😊 定員25名	
13:00	定員34名	13:15~14:00 UBOUND #うっちー	ヴェルデひとみ	13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP 鐘ヶ江	定員30名
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO				13:40~14:10 パタフライインター 【style1】
14:00		定員60名		定員25名	定員30名
14:30	定員34名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ		14:10~14:55 LES MILLS RPM 鐘ヶ江	14:20~14:50 背泳ぎインター 【style1】
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名		😊 定員25名	
15:30		15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP 鐘ヶ江		15:40~16:25 LES MILLS THE TRIP NINA	定員55名
16:00	16:15~17:25 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員60名	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	16:15~17:00 アクア45 浜田浩之
16:30		16:40~17:25 エアロピクス コンボI 城谷崇仁		16:45~17:30 LES MILLS RPM NINA	
17:00		😊 定員54名			
17:30	定員34名 17:50~18:35 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓	17:45~18:30 エアロピク ライト 城谷崇仁			
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。

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