

# ジェクサーフィットネス&スパ上野

## 8月12日(月) 振替休日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00						8:00
8:30	8:15~9:35 HOT岩盤浴 Free Time	8:20~9:05 リラックスヨガ 裕次				8:30
9:00						9:00
9:30				定員25名		9:30
10:00	10:00~10:45 定員34名	10:00~10:45 定員54名	10:05~10:50 定員24名	日本語 9:30~10:00 LES MILLS RPM		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		定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:30
11:00		11:05~11:50 定員54名	11:15~12:00 定員24名	11:00~11:45 LES MILLS RPM U-MUSCLE		11:00
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美	11:15~12:00 ラテンダンス 片山千穂		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】	11:30
12:00		定員60名	定員24名	定員25名		12:00
12:30		12:10~12:55 K-POP GIRLS ILLIT~Magnetic~ IZU	12:20~13:05 心肺機能改善 ヨガ ヴェルデひとみ	12:05~12:50 LES MILLS THE TRIP MAIKO		12:30
13:00		定員54名				13:00
13:30	13:30~14:00 定員34名	13:15~14:00 からだ整備 膝Ver. 青木実夏子	13:30~14:00 定員24名	有料クラス 別途詳細掲示 13:30~14:30 LES MILLS RPM	定員30名	13:30
14:00	13:45~14:30 ホットヨガ ビギナー 田島 桃子	定員60名	LES MILLS BODYCOMBAT 日本語		13:40~14:10 クロールベーシック 【style1】	14:00
14:30		14:20~15:05 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:30~15:15 定員24名	#うっちー×MAIKO	定員30名	14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ミドル 田島 桃子	定員60名	14:30~15:15 ピラティス フロー yoriko	定員25名		15:00
15:30		15:25~16:10 LES MILLS BODYATTACK	15:35~16:20 ZENSEE 心身リラックス TOM	THE TRIP #うっちー		15:30
16:00		ゆゆ				16:00
16:30		有料クラス 別途詳細掲示	定員24名	定員25名		16:30
17:00	※WARM 17:00~17:45 呼吸改善 ピラティス 佐々木啓	16:40~17:40 マルチステップ 城谷崇仁	16:45~17:30 Wow! HIP TOM	16:35~17:20 LES MILLS THE TRIP ゆゆ		17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~18:45 ピラティスプラス 佐々木啓	18:00~18:45 エアロピクス ライト 城谷崇仁	18:00~19:00 シンキングボール ~スリープ セラビー~ 藍智美			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00

**スタジオWEB予約は7月24日(水)0:00~受付開始となります**

\* 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。

**12:10~12:55 (Studio CORE)**  
K-POP GIRLS ILLIT ~Magnetic~  
担当 IZU

キュートなコリオkpopgirlsをおどりましょう！ヒップホップダンス基礎からのレッスンなので、初めての方もご参加できます。

皆様のご参加をお待ちしております！

**12:20~13:05(Studio TRUSS)**  
心肺機能改善ヨガ  
担当 ヴェルデひとみ

蒸し暑さや冷房環境等で呼吸が浅くなり体調を崩しやすい夏。足首、胸郭や横隔膜などにアプローチする筋膜剥がし、リンパ流しやエクササイズを通してご自身の肺と心臓の働きをより元気に！「心配ない心肺機能」を目指す方、是非ご参加下さい。

**13:15~14:00 (Studio CORE)**  
からだ整備 膝Ver.  
担当 青木実夏子

膝に違和感を感じたり、たまに膝が痛くなる、と言う方はご参加必須です！筋肉や関節はもちろん、それ以外の膝の構造体にアプローチをかけ、膝のコンディショニングを行います。膝の歪みについても各自で確認し、からだのメンテナンスをしましょう。

**17:00~17:45 (Studio VOLCAN)**  
呼吸改善ピラティス  
担当 佐々木啓

呼吸は自律神経のバランスと大きな関係があります。たくさん寝ても疲れが取れない、肩こりがエクササイズやマッサージでも肩こりが解消されない方は呼吸が乱れている可能性が高いです。呼吸に焦点を当てた45分間で自律神経の乱れを解消しましょう。