

ジエクサーフィットネス&スパ上野

9月16日(月) 敬老の日

	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				9:30~10:00 日本語 LES MILLS RPM		9:30
10:00	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 ウォーカリズム 片山貴子			10:00
10:30					10:15~11:00 アクア45 miyukichi	10:30
11:00		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	11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP MAIKO	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	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	12:30~13:40 有料クラス 別途詳細掲示 肩こり改善プログラム 平綿香	12:05~12:50 LES MILLS RPM MAIKO		11:30
12:00						12:00
12:30		13:15~14:00 UBOUND #うっちー				12:30
13:00		14:20~15:05 K-POP CHINA ケーポップチャオ ゆゆ	14:30~15:15 ピラティス フロー yoriko	14:30~15:15 LES MILLS THE TRIP #うっちー	13:40~14:10 クロールベーシック 【style1】	13:00
13:30	13:45~14:30 ホットヨガ ミドル 田嶋 桃子				14:20~14:50 バタフライベーシック 【style1】	13:30
14:00		15:25~16:25 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	15:35~16:20 LES MILLS BODYBALANCE YUI	15:40~16:25 LES MILLS RPM U-MUSCLE		14:00
14:30						14:30
15:00	15:00~15:45 ホットヨガビギナー NAOKO					15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30	※WARM					16:30
17:00	17:00~17:45 夏の疲れをとる 自律神経コンディショニング 前川尚子	16:50~17:35 エアロピクス コンボI 城谷崇仁	16:45~17:30 ZENSEE 心身リラックス YUI			17:00
17:30						17:30
18:00	18:00~18:45 骨盤引き締め ピラティス ~WARM~ 前川尚子	18:00~18:45 エアロピクス ライト 城谷崇仁		17:30~18:15 LES MILLS THE TRIP 日本語		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。

12:30~13:40(Studio TRUSS)
 肩こり改善プログラム
 担当 平綿香

腰痛と同じくらい多い症状が‘肩のこりや痛み’です。肩の関節がずれたまま動き続けたり、姿勢の歪みによって負担がかかり、肩の痛みが発生します。そんな悩みに効果的なエクササイズと理論の両方から解決できる内容をお届けします。

17:00~17:45 (Studio VOLCANO)
 夏の疲れをとる 自律神経コンディショニング
 担当 前川尚子

夏の疲れ(冷房からの冷え、むくみ、陽射しからのダメージ等)をリセットしましょう！
 セルフ筋膜リリース、骨盤調整のストレッチ、背骨エクササイズで、自律神経を整え、血流を促していきます。