

# ジエクサーフィットネス&スパ上野

## 9月23日(月) 振替休日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	
8:00		定員54名				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	※HOT環境 定員34名	10:00~10:45 定員54名	10:05~10:50 定員24名	9:30~10:00 日本語 LES MILLS RPM		10:00
10:30	10:10~10:55 ホットヨガビギナー 秋の養成クラス 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25名	10:15~11:00 定員55名	10:30
11:00		11:05~11:50 定員54名	11:15~12:00 定員24名	10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP #うっちー	10:15~11:00 アクア45 miyukichi	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	定員25名		11:30
12:00		定員60名	12:20~13:05 定員24名	11:25~11:55 日本語 LES MILLS sprint		12:00
12:30		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	12:20~13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	有料クラス 詳細別途掲示 12:45~13:45		12:30
13:00		定員54名		LES MILLS RPM 鐘ヶ江		13:00
13:30	定員34名	13:15~14:00 パールピク ストレッチ 青木実夏子	13:30~14:00 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT	定員30名	13:40~14:10 クロールベーシック 【style1】	13:30
14:00	13:45~14:30 ホットヨガ ミドル 田嶋 桃子	定員60名		定員25名	14:20~14:50 バタフライベーシック 【style1】	14:00
14:30		14:20~15:05 LES MILLS DANCE NANA		14:20~14:50 鐘ヶ江×NEW FACE LES MILLS sprint		14:30
15:00	定員34名					15:00
15:30	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名	15:35~16:20 定員24名	15:30~16:00 LES MILLS RPM U-MUSCLE		15:30
16:00		LES MILLS BODYPUMP 鐘ヶ江	LES MILLS BODYBALANCE YUI			16:00
16:30		定員60名	定員24名	定員25名		16:30
17:00	定員34名	16:40~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT45 テクニック30 HAYATO	16:45~17:30 Wow! HIP YUI	16:35~17:20 LES MILLS THE TRIP 日本語		17:00
17:30	17:00~17:45 足関節ピラティス ~WARM~ 佐々木啓					17:30
18:00	定員34名					18:00
18:30	18:00~18:45 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓					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。

**10:10~10:55 (Studio VOLCANO)**  
 ホットヨガビギナー ~秋の養成クラス~  
 担当 CHIE

夏から秋に季節が変わる時、空気も湿り気があるものから、徐々に乾燥してきます。ゆっくりとした呼吸にヨガのポーズを合わせ丁寧に動く、秋の入り口にぴったりなクラスです。

**16:40~17:55 (Studio CORE)**  
 BODY COMBAT45+テクニック30  
 担当 HAYATO

キック全般と空手の動作について確認と練習を行った後、45分のクラスを実施します。正しいフォームで動くことで運動効果をアップし、格闘技の種類ごとの特徴を、掴みながら楽しく動きましょう。

**17:00~17:45 (Studio VOLCANO)**  
 足関節ピラティス  
 担当 佐々木啓

足首から下は片側26の骨で構成されており、身体全体でも骨の数は206であることを考えると、いかに精密機器であるかが分かります。そしてこの健全性が失われると膝や股関節はもちろん、姿勢全体にも影響を及ぼします。オシャレも健康も足元からです！