

# ジェクサーフィットネス&スパ上野

## 10月14日(月) スポーツの日

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:00					
8:30	8:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:20~9:05 リラックスヨガ 裕次			
9:00					
9:30				定員25名 9:30~10:00 日本語 LES MILLS RPM	
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24名 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	定員34名 11:15~12:00 ホットヨガ デトックス 谷野 智子	定員54名 11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美	定員24名 11:15~12:00 ラテンダンス 片山千穂	定員25名 11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP #うっちー	11:15~12:15 成人スイミング 【style1】
11:30					
12:00	定員34名 12:20~13:05 ホットヨガ リンパフロー 谷野 智子	定員60名 12:10~12:55 K-POPガールズ ~New Jeans~ IZU	定員24名 12:20~13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	定員25名 12:10~12:40 LES MILLS sprint #うっちー	
12:30					
13:00			有料クラス 別途詳細刑事 13:20~14:20 FIA体力測定 14:00頃~トレッドミル使用 スタッフ	定員25名 13:00~13:45 LES MILLS THE TRIP SARI	定員30名 13:40~14:10 クロールベーシック 【style1】
13:30		13:15~14:00 パルビック ストレッチ 青木実夏子			
14:00		定員42名 14:20~15:05 UBOUND #うっちー	14:30~15:15 ピラティスフロー yoriko	定員25名 14:15~15:00 LES MILLS RPM U-MUSCLE	定員30名 14:20~14:50 バタフライベーシック 【style1】
14:30	定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員60名 15:25~16:10 LES MILLS DANCE ゆゆ	有料クラス 別途詳細刑事 15:30~16:30 まっすぐ美脚 トレーニング 平綿香	定員25名 15:30~16:00 日本語 LES MILLS sprint	
15:00					
15:30		定員60名 16:40~17:25 エアロビクスコンボI 城谷崇仁		定員25名 16:35~17:20 LES MILLS THE TRIP	
16:00					
16:30	定員34名 17:00~17:45 スリムフローヨガ ~WARM~ 克				
17:00					
17:30	定員34名 18:00~18:45 美尻~Training&Yoga~ WARM 克	詳細別途掲示 18:00~19:00 ジェクサーTV イベント	定員24名 18:10~18:55 エアロビクス 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。

**12:10~12:55(Studio CORE)**  
**K-POPガールズ**  
 担当 IZU  
 アーティスト: New jeans 曲: How Sweet

How sweetのサビの部分进行ります。ダンス基礎も前半ありますので  
 ダンス初めての方も、安心してご参加いただけます。

**15:30~16:30(Studio TRUSS)**  
**まっすぐ美脚トレーニング**  
 担当 平綿香

どうして、運動しているのに脚のシルエットが悪くなるの？  
 逆に太くなるの？といった悩みに寄り添い、美脚作りでかせない、  
 骨盤・股関節・膝関節・足関節のエクササイズをお伝えします。  
 "真っすぐ美脚"を目指したい方におススメのクラスです。

**18:00~18:45 (Studio VOLCANO)**  
**美尻 Training&Yoga**  
 担当 克

臀部の筋肉を中心にトレーニングし、美しいお尻を目指します。  
 ヨガのアーサナ(ポーズ)で構成された内容なのでボディメイク効果  
 だけでなく骨盤調整効果も期待できます。  
 トレーニングが好きな方、アクティブにカラダを動かしたい方に  
 オススメのクラスです。

**13:20~14:20 (TRUSS+トレッドミル)**  
**体力測定**  
 担当: スタッフ

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・急歩・立ち幅跳び、  
 学生時代を思い出せるような種目が盛りだくさんです！  
 スタッフと一緒に楽しく測定し、今後の運動目標を決めてみませんか？  
 ご参加の皆様、パーソナル無料チケットをプレゼント♪