

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30	7:15-9:40	7:15-8:00			7:15-12:00	7:20-8:05			7:15-9:50	7:15-7:45			7:15-11:00	7:20-8:05		
8:00		8:20-9:05				RITMOS				8:15-9:00				リラクソヨガ		
8:30	HOT岩盤浴									8:30-9:15				BODYCOMBAT		
9:00		リラクソヨガ								8:30-9:15				SHRIMP		
9:30										9:15-9:45				SPRINT		
10:00										9:45-10:45						
10:30	10:10-10:55	10:00-10:45								10:00-10:45						
11:00										10:25-11:10						
11:30	11:15-13:10	11:00-11:50								11:10-11:55						
12:00										11:05-11:50						
12:30										12:15-13:00						
13:00										12:15-13:15						
13:30										12:45-1:30						
14:00										13:20-14:05						
14:30										14:00-14:45						
15:00										14:30-15:15						
15:30										15:15-16:00						
16:00										15:30-16:15						
16:30										16:15-17:00						
17:00										16:45-17:15						
17:30										17:15-17:45						
18:00										18:10-18:55						
18:30										18:20-19:05						
19:00										19:15-20:00						
19:30										19:25-20:10						
20:00										20:00-21:05						
20:30										20:30-21:15						
21:00										21:05-21:50						
21:30										21:25-22:10						
22:00																
22:30																

時間	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

休館日

2024年5月~更新内容  
一部担当変更、時間変更、レッスン変更

運動初心者歓迎クラス...  
運動歴の有無にかかわらず参加しやすいクラス

ホット  
ホット環境。室温38度以上。湿度65%以上。  
バスタオル必須。  
1リットル以上の水分を強く推奨。

WARM  
ウォームクラス...  
床暖房のみほんのり暖めた状態で行うクラス。  
1リットル以上の水分を強く推奨。

運動初心者歓迎クラス...  
運動歴の有無にかかわらず参加しやすいクラス

岩盤浴 Free Time  
フリー利用クラス...ホット及びウォーム環境。  
室温38度以上。湿度65%以上。フリー利用時間。  
バスタオル必須。水分必須。  
※但し、WARMクラス前は床暖房のみ。

短期有料スクール  
別途入会申し込みが必要。  
詳細はフロントにて問い合わせください。

LesMills Virtual Reality クラス  
映像を見ながら受けるクラス。インストラクター無し。  
自動再生。  
BC・BP・BB・CORE・SH・DANCE・RPM・Sprint・  
THE TRIPの9アイテムで展開。予約不可。途中の入退場可。

WEB予約システム  
アカウント登録方法

対象：ジェクサー・フィットネス&スパ上野会員  
ゴールドマスター会員・スーパーマスター会員・  
法人会員・SUMの会・THE JEXER TOKYO一部会員  
※一部法人会員・他店会員・一般の方はご利用できません。  
参加希望クラス実施の当日フロントにて予約ください。

- 毎月24日の予約開始：毎月24日
- 全スタジオクラスがWEB予約対象となります。
- 全フルクラスは予約不要です。
- ご予約のクラスの10分前までにチェックインをお済ませください。チェックインがされていない場合は自動キャンセルとなります。
- 自動キャンセルはレッスン開始5分前より予約可能です。

