2020.10

ジェクサー・フィットネス＆スパ上野グループエクササイズタイムスケジュール(月～木)

9月1日現在

月曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15～9:40 HOT岩盤浴 Free Time	7:15～8:00 英語 BODYPUMP		7:15～8:00 RPM 鐘ヶ江	
			WEB	
	8:45～9:30 リラックスヨガ 裕次		英語	
			9:15～9:45 sprint	整理券 9:45～10:05 ミットシェイプ/桜井美幸
10:10～10:55 ホットヨガ ビギナー 土師恵	10:00～10:45 けいらくピクス 中村勝美	10:00～10:45 24式太極拳 山下幸雄		整理券 10:15～11:00 アクア45 桜井美幸
	NEW 11:05～11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美	整理券	日本語	Style1
11:15～13:10 HOT岩盤浴 Free Time	NEW WEB 12:10～12:55 RITMOS リトモス IZU	11:15～12:00 ラテンダンス 片山千穂 NEW 12:20～13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	11:15～12:00 RPM NEW WEB 13:00～13:45 THE TRIP 片桐	11:15～12:15 成人スイミング 整理券 13:40～14:10 スイムスタート
NEW 13:30～14:15 ホットヨガ デトックス 村田	NEW WEB 13:15～14:00 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	NEW 日本語 13:30～14:00 BODYCOMBAT	英語	NEW 整理券 14:20～14:50 背泳ぎベーシック
15:00～15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	NEW WEB 14:20～15:05 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:35～15:20 ピラティス フロー yoriko	14:30～15:00 RPM	整理券 15:15～16:00 アクア45 町田裕美子
16:15～17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	NEW 15:25～16:10 BODYPUMP MIHO		日本語	
	16:40～17:25 エアロビクス ミドル 城谷崇仁		16:40～17:10 RPM	
NEW 18:25～19:10 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木路	18:10～18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁	18:15～19:00 ラテンエクスプレス コンサルサ 菊池良子	日本語 18:30～19:00 sprint	
19:30～20:15 リラックスヨガ ～WARM～ 川谷幸子	WEB 19:25～20:10 ZUMBA ズンバ 菊池良子	NEW WEB定員15名 19:20～19:50 SARI GRIT NEW 日本語 20:10～20:40 CXWORX	WEB 19:30～20:15 THE TRIP 松永三千代	整理券 19:30～20:15 アクア45 浜田浩之
NEW 20:35～21:20 モムチャン フィットネスコア ～WARM～ 栗原きみ	NEW 20:30～21:15 BOUND MIHO		WEB 20:45～21:30 RPM 松永三千代	整理券 Style1 21:10～21:55 スピード＆ ディスタンス
	NEW 日本語 21:35～22:05 BODYCOMBAT	21:00～21:45 スリムフローヨガ 川谷幸子		

火曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15～11:15 WARM岩盤浴 Free Time	7:15～8:00 RITMOS リトモス 佐藤陽子		WEB 7:30～8:15 THE TRIP 鐘ヶ江	
	日本語 8:30～9:00 BODYCOMBAT	日本語 8:30～9:00 BODYBALANCE	英語	
	NEW 9:30～10:00 BOUND あい		9:15～9:45 RPM	9:35～10:05 アクアヌードル 最上優香
	10:30～11:15 サルサ TAKASHI	10:35～11:20 モナリザ 長谷川由里恵	日本語	整理券 10:15～10:45 アクア30 最上優香
NEW 11:40～12:25 EARTH ユニバーサルヨガアース ～WARM～ 村田	11:45～12:30 骨盤エクササイズ 平綿香	11:50～12:35 フラダンス 丸山佳子	11:00～11:45 RPM	11:00～12:00 大人の休日 倶楽部 整理券
WEB 12:45～13:30 パワーヒップネス45 ～WARM～ 村田	13:00～13:45 エアロビクス コンボⅠ 渡辺美佐子	13:05～13:50 リラックスヨガ 井手由紀	WEB 13:00～13:45 THE TRIP 横須賀	12:15～13:00 アクア45 浜田浩之 整理券 Style1 13:15～13:45 バタフライ ベーシック NEW
14:00～14:45 ピラティスプラス ～WARM～ 畠山和江	NEW 14:05～14:50 ステップ ライト 渡辺美佐子	整理券 14:20～15:05 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunMix ASA	英語 15:15～15:45 RPM	整理券 Style1 13:55～14:25 クロールプレス NEW
15:15～16:00 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	NEW WEB 15:10～15:55 BODYCOMBAT 白石周史	NEW 日本語 15:30～16:00 SHBAM		
16:30～17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	NEW 16:20～17:05 背骨 コンディショニング 高橋恵子		英語 17:00～17:30 RPM	
NEW 18:10～18:55 ホットヨガ コリオ TETSUYA	NEW WEB 18:25～19:10 BODYPUMP MIHO	NEW 18:15～19:00 CHOREOSPIRALS コリオスパイラル 今井しのぶ	NEW WEB 18:15～18:45 sprint レオ	
19:15～20:00 女性専用クラス ホットヨガ骨盤調整 Yusako	NEW WEB 19:30～20:15 エアロビクス コンボⅠ ボブササキ	NEW 19:20～20:05 ピラティスフロー 今井しのぶ	NEW WEB 19:15～20:00 RPM レオ	19:15～19:45 ミットシェイプ 早川陽佑 整理券
NEW 20:20～21:05 ホットヨガ ミドル Yusako	NEW 20:35～21:20 ステップコンボⅠ ボブササキ	NEW 20:25～20:55 股関節ストレッチ 田畑幸一	NEW WEB 20:30～21:15 THE TRIP 片桐	整理券 20:00～20:45 アクア45 早川陽佑
	NEW 日本語 21:40～22:10 SHBAM	NEW 21:15～22:00 ジャズダンス 田畑幸一	日本語 21:45～22:15 RPM	

水曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15～9:55 HOT岩盤浴 Free Time	7:15～7:45 英語 BODYPUMP		英語 7:30～8:00 RPM	
	8:15～9:00 モナリザ 畠山和江		日本語	
	9:45～10:30 リラックスヨガ のりこ		9:00～9:30 sprint	
WEB 10:25～11:10 ホットヨガ ミドル NAO		10:45～11:30 バレエ 三上亜紀子	日本語 10:30～11:15 RPM	Style1
NEW 11:30～12:15 ホットヨガ コリオ Halchael	11:00～11:45 Shape-up Boxing 小林直人	NEW 整理券 12:15～13:00 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Miya	WEB 12:20～13:05 RPM レオ	11:15～12:15 成人スイミング 整理券 12:25～12:55 フィンスイム アドバンス
12:45～13:30 ホットヨガ アドバンス YUMIYAN	12:15～13:00 コアピラティス 岡田純子	整理券 13:25～14:10 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunMix YOKO		整理券 13:30～14:15 アクア45 KaoRU
14:00～14:45 ホットヨガ ビギナー YUMIYAN	NEW WEB 13:20～14:05 ZUMBA ズンバ YUME		WEB 14:20～15:05 THE TRIP SARI	14:25～14:55 アクアヌードル KaoRU
15:15～16:00 ホットヨガ ミドル REIKO	14:25～15:10 モムチャン フィットネス miyu	NEW 15:20～16:05 骨盤引締め ピラティス 丸田さつき		
16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:15～17:00 ステップコンボⅠ 45 村瀬裕太郎		日本語 16:30～17:00 RPM	
18:10～18:55 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	WEB 18:00～18:45 エアロビクス コンボⅠ 村瀬裕太郎	18:15～18:45 パワーヒップネス30 MIHO	NEW WEB 18:30～19:00 sprint レオ	NEW 整理券 Style1 18:40～19:10 クロールベーシック
19:25～20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴	NEW WEB 19:10～19:55 BODYCOMBAT 羽柴	19:15～20:00 EARTH ユニバーサルヨガアース Fuyuki	NEW 英語 19:30～20:00 RPM	整理券 19:20～19:50 バタフライインター
NEW 20:30～21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴	NEW WEB 20:15～21:00 BODYPUMP TAKU	WEB 20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	NEW WEB 20:45～21:30 THE TRIP 羽柴	整理券 20:00～20:45 アクア45 伊藤千尋
	NEW WEB 21:20～21:50 TAKU GRIT			

木曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15～9:30 WARM岩盤浴 Free Time	7:15～8:00 日本語 BODYCOMBAT		英語 7:45～8:15 RPM	
	8:30～9:15 メガダンス yuma	8:30～9:15 ピラティスフロー 市原桂子	日本語 9:30～10:00 RPM	整理券 10:00～10:30 水中ウォーキング 高鷲勉
10:00～10:45 EARTH ユニバーサルヨガアース ～WARM～ Fuyuki	9:45～10:30 カーディオダンス 木原啓貴	9:50～10:35 CHOREOSPIRALS コリオスパイラル 市原桂子		整理券 10:40～11:25 アクア45 高鷲勉
NEW 10:50～11:35 ボル・ド・プラ 木原啓貴		11:05～11:50 エアロスタート &ストレッチ 青木恭子	NEW 日本語 11:15～11:45 sprint	NEW 整理券 11:35～12:05 クロールベーシック
12:00～12:45 リラックスヨガ ～WARM～ SATOKA	NEW 11:55～12:40 エアロビクス コンボⅠ 友吉正美	12:20～13:05 ピラティスプラス 福神裕加里	NEW 日本語 13:00～13:45 THE TRIP	NEW 整理券 12:15～12:45 平泳ぎベーシック
NEW 13:15～14:00 ピラティスフロー ～WARM～ 中嶋藍子	NEW 13:00～13:45 ステップ ライト 友吉正美	13:35～14:20 フラダンス 椎橋弘子		
	NEW 14:05～14:50 RITMOS リトモス 石山友香	14:50～15:35 ベリーダンス 牧口順子	NEW WEB 14:30～15:15 THE TRIP #うっちー	整理券 14:50～15:20 ミットシェイプ 大貫那知子
15:15～15:45 ベルビックストレッチ30 ～WARM～ 片倉由紀	NEW 15:10～15:55 カーディオダンス 石山友香		英語 16:20～16:50 RPM	整理券 15:30～16:00 アクア30 大貫那知子
16:30～17:40 岩盤浴 Free Time (昇温時間)	NEW 16:15～17:00 リラックスヨガ 片倉由紀	NEW 日本語 16:00～16:30 BODYCOMBAT		
NEW 18:20～19:05 ホットヨガ リフレッシュ45 綱島美智子	18:10～18:55 ステップ ライト 渡辺美佐子	NEW 18:15～19:00 バレエ YASUKO	NEW WEB 18:15～18:45 sprint 鐘ヶ江	NEW 整理券 18:30～19:00 背泳ぎインター
NEW 19:25～20:10 ホットヨガ ビギナー 北村勝	NEW 19:15～20:00 ステップ コンボⅠ 渡辺美佐子	NEW 19:20～20:05 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	NEW WEB 19:15～20:00 RPM 安田雄二	NEW 整理券 19:10～19:40 フィンスイム アドバンス
NEW 20:30～21:15 女性専用クラス ホットヨガ リンパフロー 岡村幸	NEW 20:20～21:05 メガダンス 高橋奈津	20:25～21:10 ベリーダンス 平山美代子	NEW WEB 20:30～21:15 THE TRIP 安田雄二	整理券 20:00～20:45 アクアサーキット 45 大貫那知子
	NEW 英語 21:25～21:55 BODYCOMBAT		英語 21:45～22:15 RPM	

2020.10～

ジェクサー・フィットネス＆スパ上野グループエクササイズタイムスケジュール（金～日）

9月1日現在

金曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15～9:30 HOT岩盤浴 Free Time	7:15～8:00 リラックスヨガ 45 ヨーコ		英語 7:30～8:00 RPM	
		8:15～9:00 スリムフローヨガ 45 ヨーコ	日本語	
	10:00～10:45 ヴォーカリズム 菊地由紀	10:00～10:45 BODYBALANCE 村田	9:00～9:30 sprint	整理券
10:15～11:00 ホットヨガ ビギナー 菅野有希			日本語	10:15～11:00 アクア45 佐伯京子
	NEW 11:10～11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	整理券 11:30～12:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunBasic Jun	11:00～11:45 RPM	Style1 11:15～12:15 成人スイミング
11:30～12:15 ホットヨガ リンパフロー 菅野有希			英語	
	12:15～13:00 RITMOS リトモス MAYU	NEW 整理券 12:35～13:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open SACHIO	12:15～12:45 sprint	
12:45～13:30 ホットヨガ ミドル 糟谷敬			NEW WEB 13:40～14:25 THE TRIP NAOKI	NEW 整理券 13:40～14:10 バタフライインター
	13:30～14:15 リラックスヨガ 大矢恵子			整理券 14:20～14:50 フィンスイム ベーシック
14:30～15:15 女性専用クラス ホットヨガ骨盤調整 松成広子	WEB 14:45～15:30 モムチャン フィットネス 川又珠実	14:25～15:10 ピラティスフロー 長谷川由里恵		
NEW 16:00～16:45 ホットヨガ コリオ 横須賀	NEW 15:50～16:35 ファイティング エクササイズ 山本晃子	日本語 16:15～16:45 CXWORX	英語 16:00～16:30 RPM	
17:05～18:10 HOT岩盤浴 Free Time		NEW 18:20～19:05 CHOREOSPIRALS コリオスパイラル Fuyuki	英語 17:45～18:15 RPM	
WEB 18:40～19:25 ホットヨガ アドバンス45 NAO	18:10～18:55 BODYJAM ANNA	整理券 19:30～20:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Goshi	WEB 18:45～19:30 THE TRIP SARI	整理券 19:15～20:00 アクア45 山崎香菜
20:00～20:45 ホットヨガ ミドル45 綱島美智子	NEW 19:15～20:00 エアロビクス コンボⅠ 尚武	NEW 整理券 20:35～21:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® open Minako	WEB 20:00～20:45 THE TRIP ほっしー	NEW 整理券 Style1 21:00～21:30 平泳ぎベーシック
NEW 21:05～21:50 ホット ピラティス 尚武	NEW WEB 20:20～21:05 BODYCOMBAT SARI		NEW WEB 21:05～21:50 RPM ほっしー	整理券 Style1 21:40～22:25 スピード＆ ディスタンス
	NEW 日本語 21:25～21:55 BODYPUMP			

土曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
9:45～10:45 HOT岩盤浴 Free Time	WEB 10:00～10:45 協栄シェイプ ボクシング MASA	10:15～11:00 フラダンス 恩田明美	英語 10:00～10:30 RPM	整理券 10:00～10:45 アクア45 伊倉希実子
WEB 11:05～11:50 ホットヨガ ミドル 杉本麻衣	11:20～12:05 エアロビクス コンボⅠ 吉岡知美	WEB・定員15名 11:30～12:00 GRIT 小島一球	WEB 11:00～11:45 THE TRIP NAOKI	NEW 整理券 11:00～11:30 背泳ぎベーシック
12:20～13:05 ホットヨガ ビギナー 高田いっせい	WEB 12:35～13:05 GRIT 小島一球	12:30～13:00 エアロスタート 吉岡知美	英語 12:40～13:10 sprint	NEW 整理券 11:40～12:10 バタフライインター
WEB 13:40～14:25 ホットヨガ デトックス45 mie	13:35～14:20 ZUMBA ズンバ 小松真太郎	13:30～14:30 短期有料スクール K-POP DANCE GROOVE チェコンテ	WEB 13:40～14:25 LESMILLS RPM 小島一球	NEW 整理券 Style1 13:50～14:20 平泳ぎベーシック
15:15～16:00 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	14:50～15:35 K-POP DANCE GROOVE チェコンテ	15:00～15:45 ピラティス プラス Chiyo	NEW WEB 15:00～15:45 THE TRIP 横須賀	Style1 14:30～15:30 成人スイミング
WEB 16:30～17:15 パワーヒップネス ～WARM～ SARI	NEW 15:55～16:25 ステップスタート 竹内愛	16:20～17:05 パワーヨガ 山口隆子	英語 16:20～17:05 RPM	整理券 16:15～17:00 アクア45 中村友香
NEW WEB 17:35～18:20 骨盤引き締め ピラティス ～WARM～ 前川尚子	NEW 16:45～17:30 エアロビクス ライト45 竹内愛	整理券 17:40～18:25 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunBasic MANA	WEB 17:45～18:30 THE TRIP レオ	
NEW 18:40～19:25 コアピラティス ～WARM～ 前川尚子	NEW WEB 17:50～18:35 RITMOS 中川正博	NEW 整理券 18:45～19:30 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open Miya	日本語 19:10～19:40 sprint	
	NEW WEB 18:55～19:40 BODYCOMBAT Halchael		日本語 20:10～20:40 RPM	
	NEW 20:00～20:45 BOUND あい			

日曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
9:45～10:50 HOT岩盤浴 Free Time	NEW 10:10～10:55 エアロビクス ライト 飯作俊介	10:00～10:45 太極拳 オリジナル 松矢好布	日本語 10:00～10:30 RPM	整理券 10:15～11:00 アクア45 中村友香
11:10～11:55 ホットヨガ リフレッシュ ASO	NEW WEB 11:15～12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介	11:15～12:00 CHOREOSPIRALS コリオスパイラル 栗原美奈	WEB 11:00～11:45 THE TRIP #うっちー	NEW 整理券 11:15～11:45 平泳ぎベーシック
12:25～13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	NEW WEB 12:20～12:50 BODYCOMBAT Fuyuki	NEW 12:40～13:25 ピラティスフロー 長谷川由里恵	NEW WEB 12:30～13:15 RPM TAKU	NEW 整理券 11:55～12:25 クロールインター
WEB 13:40～14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ	13:15～14:00 BODYJAM 川島麻里奈		WEB 13:45～14:15 sprint 鐘ヶ江	整理券 14:00～14:45 アクア45 tommy.
WEB 15:20～16:05 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	WEB 14:30～15:15 モムチャン フィットネス Maki	WEB・定員15名 14:40～15:10 GRIT 鐘ヶ江	NEW 英語 14:45～15:15 RPM	整理券 15:00～15:30 バタフライインター
	NEW WEB 15:35～16:20 BOUND 羽柴	NEW 15:30～16:15 ステップ ライト Fuyuki	WEB 16:00～16:45 RPM ほっしー	整理券 15:40～16:10 フィンスイム アドバンス
16:40～17:25 HOTベルビック ストレッチ Kaori	NEW WEB 16:45～17:30 BODYPUMP TAKU	NEW 日本語 17:30～18:00 SHBAM	英語 17:15～17:45 sprint	
18:00～19:00 HOT岩盤浴 Free Time	NEW WEB 17:50～18:35 EARTH ユニバーサルヨガアース Fuyuki		日本語 18:15～18:45 RPM	

2020年10月～更新内容※パーソナルスイムクラスは別紙参照
①一部プログラム時間・内容・担当変更
②新プログラム

ホット ホットクラス･･･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。

ビギナー ミドル アドバンス ホットクラスレベル設定
ビギナー　････初めての方～初心者
ミドル････ビギナーとアドバンスの中間
アドバンス････中上級向け

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。

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。

スクール会員 スクール会員専用クラス
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ませ。

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。BC・BP・BB・CX・SH・RPM・Sprint THE TRIPの8アイテムで展開。予約不要

CHAIN Studio CHAIN実施クラス
日本初上陸のサイクルフィットネススタジオ。専用の設計・音響・照明・巨大スクリーンを使ったバイク専用のスタジオ。

整理券 整理券クラス
スタジオクラス及びプールテクニカルクラスはクラス開始40分前にプールグループエクササイズは60分前にカウンターにて配布。クラス開始10分前に整列。
整理券順にて入場。入場時に居ない場合最後尾となります。

WEB（バイク） WEB予約クラス
次月クラスの予約開始：毎月24日
必ずクラス開始時間の10分前にはスタジオ前にお集まりください。
クラス開始時間に予約者が居ない場合は権利を放棄したものとし整列のお客様にご参加いただきます。　バイククラスはセットアップ時間を要するため、クラス終了時間は前後することがある事を予めご了承下さいませ。

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
※1 法人会員様はフロントでの直接受付となります。
※2 他店会員・一般の方はご利用になれません。
参加希望クラス実施の**当日にフロント**にてご予約ください。

レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
VOLCANO…22名　CORE…39名　TRUSS…18名　CHAIN…14名
アクアプログラム…28名　テクニカルプログラム…20名