2024.4〜

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

3月10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 日本語 LesMills BODYPUMP 定員42名 定員54名		定員25名 7:30〜8:15 LesMills THE TRIP MAIKO	
	NEW 8:20〜9:05 リラックスヨガ 裕次			
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25名 9:45〜10:15 LesMills RPM 日本語	定員55名 10:15〜11:00 アクア45 miyukichi
11:15〜13:10 HOT岩盤浴 Free Time	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 11:15〜12:00 LesMills RPM 日本語	11:15〜12:15 成人スイミング【Style1】
	定員60名 12:10〜12:55 RITMOS リトモス 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34名 13:30〜14:15 ホットヨガ デトックス 村田	定員54名 13:15〜14:00 ベルビック ストレッチ 青木実夏子	定員24名 13:30〜14:00 LesMills BODYCOMBAT 日本語	定員25名 13:00〜13:45 LesMills THE TRIP SARI	NEW 定員30名 13:40〜14:10 クロールベーシック【style1】
	定員60名 14:20〜15:05 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	定員24名 14:30〜15:15 ピラティス フロー yoriko	定員25名 14:45〜15:15 LesMills RPM 日本語	NEW 定員30名 14:20〜14:50 バタフライベーシック【style1】
定員34名 15:00〜15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員42名 15:25〜16:10 LesMills BODYPUMP 鐘ヶ江	NEW 定員24名 15:35〜16:20 ZENSEE ゼンシー陽 TOM		NEW 定員55名 15:15〜16:00 アクアヤーキット 早川陽佑
16:15〜17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員60名 16:40〜17:25 エアロビクス コンボ1 城谷崇仁		定員25名 16:15〜17:00 LesMills THE TRIP 日本語	
	定員54名 18:10〜18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁	定員24名 18:15〜19:00 ラテンエクスプレス コンサルサ 菊池良子	定員25名 17:30〜18:00 LesMills RPM 英語	
定員34名 18:25〜19:10 ピラティスプラス 〜WARM〜 佐々木啓	定員60名 19:20〜20:05 ZUMBA ズンバ 菊池良子		定員25名 18:20〜18:50 sprint 日本語	
定員34名 19:30〜20:15 リラックスヨガ 〜WARM〜 川谷幸子	定員60名 20:20〜21:05 LesMills BODYATTACK SARI		定員25名 19:10〜19:55 LesMills THE TRIP #うっちー	
定員34名 20:30〜21:15 スリムフローヨガ 〜WARM〜 川谷幸子	定員60名 21:20〜22:05 LesMills BODYCOMBAT HAYATO		定員25名 20:15〜21:00 LesMills RPM #うっちー	定員20名 21:10〜21:55 スピード＆ディスタンス【Style1】
			定員25名 21:30〜22:15 LesMills THE TRIP 日本語	

火曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15〜12:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20〜8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子		定員25名 7:30〜8:15 LesMills THE TRIP 鐘ヶ江	
	NEW 定員60名 8:30〜9:15 LesMills BODYCOMBAT 日本語	定員24名 8:35〜9:05 日本語 LesMills BODYBALANCE		
	定員60名 10:30〜11:15 サルサ TAKASHI	定員24名 9:30〜10:00 日本語 LesMills SHBAM	定員25名 9:15〜9:45 英語 LesMills RPM	定員30名 9:35〜10:05 アクアヌードル 最上優香
	定員54名 11:45〜12:30 骨盤エクササイズ 平綾香	定員24名 10:35〜11:20 モナリザ 長谷川由里恵	定員25名 11:15〜12:00 LesMills RPM 日本語	定員55名 10:15〜10:45 アクア30 最上優香 11:00〜12:00 大人の休日 倶楽部
定員34名 12:45〜13:30 WOW! HIP 村田	NEW 定員42名 13:00〜13:45 LesMills Body Jump Halchael	定員24名 11:50〜12:35 フラダンス 丸山佳子	定員25名 13:00〜13:45 LesMills THE TRIP SARI	定員55名 12:15〜13:00 アクア45 浜田浩之
定員34名 14:00〜14:45 ピラティスプラス 〜WARM〜 畠山和江	定員60名 14:05〜14:50 RITMOS リトモス MAYU	定員24名 14:15〜15:00 美軸ラインストレッチ 渡辺美佐子	定員25名 14:30〜15:00 sprint 日本語	NEW 定員30名 13:15〜13:45 背泳ぎインター【Style1】 NEW 定員30名 13:55〜14:25 平泳ぎインター【Style1】
定員34名 15:15〜16:00 リラックスヨガ 〜WARM〜 山口隆子	定員60名 15:10〜15:55 LesMills BODYCOMBAT 白石周史			15:30〜16:30 成人スイミング【Style1】
16:30〜17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員54名 16:15〜17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	定員24名 16:10〜16:55 グラマッスル フィット 川又珠実	定員25名 16:45〜17:30 LesMills THE TRIP 日本語	
定員34名 18:10〜18:55 ホットヨガ デトックス TOM	定員60名 18:10〜18:55 LesMills BODYCOMBAT SARI	定員24名 18:15〜19:00 ChoreoSpirals コリオスパイラル 今井しのぶ	NEW 定員25名 返替わりレッスン	
定員34名 19:15〜20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	NEW 定員42名 19:10〜19:40 Liaound Kaoru	定員24名 19:20〜20:05 ピラティスフロー 今井しのぶ	定員25名 18:45〜19:30 LesMills RPM #うっちー	
定員34名 20:20〜21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	定員60名 19:55〜20:40 エアロビクス コンボⅠ ボブササキ	定員24名 20:20〜20:50 股関節ストレッチ 田畑幸一	NEW 定員24名 19:45〜20:15 sprint 英語	
定員34名 21:25〜22:10 ホット ピラティス 尚武	定員42名 20:55〜21:40 ステップコンボⅠ ボブササキ	定員24名 21:05〜21:50 ジャズダンス 田畑幸一	定員25名 20:30〜21:15 THE TRIP NANA	

水曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15〜9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15〜7:45 英語 LesMills BODYPUMP 定員42名 定員54名		定員25名 7:30〜8:15 LesMills RPM MAIKO	
	8:15〜9:00 モナリザ 畠山和江	定員24名 8:30〜9:15 LesMills BODYBALANCE 村田		
定員34名 10:25〜11:10 ホットヨガ ミドル NAO	定員54名 10:00〜10:45 リラックスヨガ 小関由美子	9:45〜10:45 短期有料スクール バレエ 三上亜紀子	定員25名 9:15〜9:45 日本語 sprint	
11:30〜13:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 11:10〜11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	定員24名 11:05〜11:50 バレエ 三上亜紀子	定員25名 10:30〜11:15 LesMills RPM 日本語	11:15〜12:15 成人スイミング【Style1】
	定員54名 12:15〜13:00 コアピラティス 岡田純子	12:15〜13:15 短期有料スクール AntiGravity® Conditioning Minako	NEW 定員25名 12:00〜12:45 LesMills THE TRIP ゆゆ	定員20名 12:25〜12:55 フィンスイム アドバンス
NEW 定員34名 14:00〜14:45 ホットヨガ リフレッシュ 最上優香	定員60名 13:20〜14:05 ZUMBA ズンバ 佐々木純子	13:30〜14:30 短期有料スクール AntiGravity® Exercise Miya	定員25名 14:20〜15:05 LesMills THE TRIP 鐘ヶ江	定員55名 13:30〜14:15 アクア45 KaoRU 定員30名 14:25〜14:55 アクアヌードル KaoRU
定員34名 15:15〜16:00 ホットヨガ ミドル REIKO	NEW 定員54名 15:30〜16:15 骨盤引き締め ピラティス 長谷川由里恵	15:30〜16:30 短期有料スクール ラテンダンス基礎 佐々木純子	定員25名 15:45〜16:30 THE TRIP 日本語	
16:30〜17:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	定員24名	定員25名 17:15〜17:45 LesMills RPM 英語	
NEW 定員34名 18:20〜19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員42名 18:15〜19:00 LesMills BODYPUMP Halchael	定員24名 18:10〜18:55 WOW! HIP SARI	定員25名 18:15〜18:45 sprint 日本語	NEW 定員30名 18:40〜19:10 クロールインター【Style1】
定員34名 19:25〜20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴	定員60名 19:25〜20:10 エアロビクス コンボⅠ 村瀬裕太郎		NEW 定員30名 19:20〜19:50 バタフライベーシック【Style1】	
定員34名 20:30〜21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴	定員42名 20:25〜21:10 Liaound SARI	定員24名 20:15〜21:00 J-POP DANCE GROOVE HIROKI	定員25名 19:20〜20:05 LesMills RPM スタッフ	
			定員25名 20:20〜21:05 LesMills THE TRIP 日本語	

木曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15〜11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20〜8:05 リラックスヨガ ヨーコ	7:15〜8:00 日本語 LesMills BODYCOMBAT 定員24名	定員25名 7:30〜8:00 英語 sprint	
	定員54名 8:30〜9:15 LesMills SHBAM 日本語	定員24名 8:30〜9:15 ピラティスフロー 市原桂子	定員25名 9:15〜9:45 日本語 LesMills RPM	定員55名 10:00〜10:30 水中ウォーキング Tommy.
定員34名 12:00〜12:45 リラックスヨガ 〜WARM〜 萩原香	定員60名 10:00〜10:45 カーディオダンス 木原啓貴	定員24名 9:50〜10:35 ChoreoSpirals コリオスパイラル 市原桂子	定員25名 10:45〜11:15 日本語 LesMills RPM	定員55名 10:40〜11:25 アクア45 Tommy.
定員34名 13:15〜14:00 ピラティスフロー 〜WARM〜 佐々木啓	定員60名 11:00〜11:45 ボル・ド・ブラ 木原啓貴	NEW 定員24名 11:05〜11:50 サンバ ビリー	NEW 定員30名 11:35〜12:05 週替わりベーシック	
15:15〜16:00 ベルビック ストレッチ 〜WARM〜 ユキ	定員60名 12:05〜12:50 エアロビクス コンボ1 友吉正美	NEW 定員24名 12:15〜13:00 ダンサーズ ストレッチ ビリー	NEW 定員30名 12:15〜12:45 平泳ぎベーシック	
16:30〜17:40 岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員42名 13:05〜13:50 ステップ ライト 友吉正美	定員24名 13:15〜14:00 フラダンス 鈴木夏子	定員25名 13:00〜13:45 LesMills RPM MAIKO	13:00〜14:00 成人スイミング【Style1】
	定員60名 14:10〜14:55 RITMOS リトモス 石山友香	定員24名 14:45〜15:30 ベリーダンス 牧口順子	定員25名 14:15〜15:00 LesMills THE TRIP keicha	定員40名 14:50〜15:20 ミットシェイプ 大貫部知子
	定員60名 15:10〜15:55 カーディオダンス 石山友香	定員24名 15:45〜16:30 ファイティング エクササイズ 山本晃子	定員25名 15:45〜16:15 LesMills RPM 日本語	定員55名 15:30〜16:00 アクア30 大貫部知子
	定員54名 16:15〜17:00 リラックスヨガ ユキ	NEW 定員24名 16:45〜17:15 CORE 日本語	定員25名 16:45〜17:15 sprint 日本語	19:10〜19:40 フィンスイムアドバンス【Style1】
定員34名 18:20〜19:05 ホットヨガ リフレッシュ 綱島美智子	NEW 定員42名 18:30〜19:00 LesMills GRIT SARI	定員24名 18:15〜19:00 バレエ YASUKO	定員25名 18:45〜19:15 sprint 鐘ヶ江	NEW 定員30名 18:30〜19:00 背泳ぎインター【Style1】
定員34名 19:20〜20:05 ホットヨガ デトックス 綱島美智子	定員60名 19:15〜20:00 ZUMBA 高橋奈津	定員24名 19:20〜20:05 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	定員25名 19:30〜20:15 LesMills RPM 鐘ヶ江	定員20名 定員55名 20:00〜20:45 アクアヤーキット 45 大貫部知子
定員34名 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	定員60名 20:20〜21:05 MEGA DANCE メガダンス 高橋奈津	定員24名 20:25〜21:10 ベリーダンス 平山美代子	NEW 定員25名 20:40〜21:25 LesMills THE TRIP 日本語	
	NEW 定員60名 21:20〜22:05 LesMills BODYCOMBAT NANA	定員24名 21:30〜22:00 日本語 CORE		

金曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール

休館日

土曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:15〜9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 8:35〜9:20 日本語 LesMills BODYPUMP	定員24名 8:30〜9:00 日本語 LesMills SHBAM		
定員34名 9:30〜10:15 ホットヨガ ミドル 穂谷敦	定員60名 10:00〜10:45 協栄シェイプ ボクシング MASA	定員24名 9:25〜9:55 日本語 LesMills BODYCOMBAT	定員25名 9:30〜10:00 英語 LesMills RPM	定員55名 10:00〜10:45 アクア45 伊倉希実子
定員34名 11:10〜11:55 ホットヨガ リフレッシュ KOTONO	NEW 定員60名 11:00〜11:45 エアロビクス コンボⅠ 吉岡知美	定員24名 10:15〜11:00 フラダンス 佐藤かおり	定員25名 10:30〜11:15 THE TRIP 田村真紀	
NEW 定員34名 12:20〜13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	NEW 定員60名 12:00〜12:45 ZUMBA ズンバ 宮崎淑子	NEW 定員24名 11:15〜12:00 Sintex® Tone 髙橋美羽		NEW 定員30名 11:40〜12:10 クロールインター【Style1】
NEW 定員34名 13:30〜14:15 ホットヨガ デトックス mie	NEW 定員60名 13:00〜13:45 LesMills BODYATTACK HAYATO	NEW 定員24名 12:20〜13:20 短期有料スクール AntiGravity® Exercise Jun	NEW 定員25名 12:45〜13:30 LesMills RPM 田村真紀	NEW 定員30名 12:20〜12:50 平泳ぎインター【Style1】 NEW 定員30名 13:00〜13:30 バタフライインター【Style1】
NEW 定員34名 15:05〜15:50 リラックスヨガ 〜WARM〜 山口隆子	NEW 定員42名 14:00〜14:30 LesMills BODYPUMP Halchael	NEW 定員24名 13:35〜14:35 短期有料スクール K-POP DANCE GROOVE チェユンテ		14:30〜15:30 成人スイミング【Style1】
	定員60名 14:50〜15:35 K-POP DANCE GROOVE チェユンテ	定員24名 15:00〜15:45 ピラティス プラス Chiyo	NEW 定員25名 14:45〜15:30 THE TRIP MAIKO	定員55名 16:15〜17:00 アクア45 中村友香
	NEW 定員42名 15:55〜16:25 LesMills GRIT MAIKO	NEW 定員24名 16:10〜16:55 パワーヨガ 山口隆子	定員25名 16:05〜16:50 英語 LesMills RPM	
	NEW 定員60名 16:45〜17:30 K-POP CHOA ケーポップ チョア ゆゆ	NEW 定員24名 17:10〜17:40 ステップスタート 竹内愛		
NEW 定員34名 17:40〜18:25 骨盤引き締め ピラティス 〜WARM〜 前川尚子	定員60名 17:50〜18:35 RITMOS 中川正博	NEW 定員24名 17:55〜18:40 エアロビクス ライト 竹内愛	NEW 定員25名 17:55〜18:40 LesMills THE TRIP ゆゆ	
NEW 定員34名 18:45〜19:30 ピラティスプラス 〜WARM〜 前川尚子	定員60名 18:55〜19:40 LesMills BODYCOMBAT Halchael		定員25名 19:10〜19:55 日本語 LesMills THE TRIP	
	定員42名 20:05〜20:50 Liaound #うっちー			

日曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:15〜10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20〜8:50 日本語 LesMills BODYCOMBAT	定員24名 8:15〜8:45 日本語 LesMills BODYBALANCE		
	NEW 定員42名 9:10〜9:40 LesMills GRIT 鐘ヶ江	定員24名 9:00〜9:30 日本語 LesMills SHBAM		
定員34名 11:10〜11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOM	定員54名 10:10〜10:55 エアロビクス ライト 飯作俊介	定員24名 10:00〜10:45 太極拳 オリジナル 松矢好布	NEW 定員25名 10:00〜10:30 日本語 LesMills RPM	定員55名 10:15〜11:00 アクア45 中村友香
定員34名 12:25〜13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	定員60名 11:15〜12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介	定員24名 11:15〜12:00 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈	定員25名 10:50〜11:35 THE TRIP #うっちー	NEW 定員30名 11:15〜11:45 背泳ぎベーシック
定員34名 15:20〜16:05 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	定員60名 12:20〜12:50 LesMills BODYCOMBAT NANA	定員24名 12:40〜13:25 ピラティスフロー 長谷川由里恵	定員25名 11:55〜12:40 LesMills RPM #うっちー	NEW 定員30名 11:55〜12:25 クロールプレス 定員30名 12:35〜13:05 フィンスイム ベーシック
16:25〜19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 13:15〜14:00 LesMills BODYJAM 川島麻里奈	定員24名 13:35〜13:50 LesMills SPRINT 鐘ヶ江	NEW 定員25名 13:05〜13:35 LesMills RPM 鐘ヶ江	定員55名 14:00〜14:45 アクア45 Tommy.
	定員60名 14:30〜15:15 チョアチョア フィット miru		定員25名 13:55〜14:25 LesMills RPM 鐘ヶ江	定員20名 15:15〜15:45 フィンスイム アドバンス
	定員42名 15:35〜16:20 Liaound Halchael		定員25名 14:45〜15:15 英語 LesMills RPM	
	定員42名 16:45〜17:30 LesMills BODYPUMP Halchael	定員24名 16:40〜17:25 ベルビック ストレッチ Kaori	定員25名 15:45〜16:30 THE TRIP NANA	
	NEW 17:50〜18:35 ZENSEE センジー陽 藍智美	定員24名 18:00〜18:30 日本語 LesMills SHBAM	定員25名 17:15〜18:00 英語 LesMills RPM	

2024年4月〜更新内容
一部担当者変更、時間変更、レッスン変更

運動初心者歓迎クラス
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

運動初心者歓迎クラス
ホットの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。

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。

運動初心者歓迎クラス
WARMの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
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・RPM・Sprint・
THE TRIPの8アイテムで展開。予約不要。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・ジムの会・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。

■次月クラスの予約開始：毎月24日
■全スタジオクラスがWEB予約対象となります。
■全プー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。
■自動キャンセル分はレッスン開始5分前より予約可能です。