

2020.4

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(月～木)

3月24日現在

月曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~8:00 NEW 英語 LES MILLS BODYPUMP	NEW 7:15~8:00 LES MILLS RPM	7:15~8:00 WEB 鐘ヶ江翔	
	(短縮) 8:45~9:40			
	リラックスヨガ		英語 9:15~9:45 sprint	整理券
	(短縮)	(短縮)		9:45~10:05 ミットシェイプ/桜井美幸
(短縮) 10:10~10:40 ホットヨガビギナー 土師恵	10:00~10:55 けいらくピクス	10:00~10:50 24式太極拳 山下幸雄		整理券 10:15~11:00
	中村勝美			アクア45 桜井美幸
	(短縮)	整理券	NEW 日本語	Style1
11:00	11:15~11:55 スローボディ シェイプ 中村勝美	11:10~11:55 ラテンダンス45 片山千穂	11:15~12:00 LES MILLS RPM	11:15~12:15 成人スイミング
11:30	NEW (短縮) 11:40~12:10 ホットヨガミドル ウェルデひとみ	(短縮) 12:15~12:45 MEGADANZ メガダンス IZU	(短縮) 12:15~13:00 バランス コーディネート 井上英樹	
12:00		(短縮) 13:10~14:00	英語 13:10~13:55 THE TRIP	
12:30				
13:00	(短縮) 13:30~14:00 ホットヨガオリジナル 村田美紗紀	13:30~14:00 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子		13:40~14:10 スイムスタート
13:30		(短縮) 14:20~15:15	英語 NEW 14:20~14:50 クロール ベースック	
14:00				
14:30	(短縮) 15:00~15:30 ホットヨガビギナー NAOKO	15:35~16:20 LES MILLS BODYPUMP	15:40~16:40 短期有料スクール J-POP DANCE GROOVE	整理券 15:15~16:00
15:00				アクア45 町田裕美子
15:30	NEW (短縮) 16:15~18:10	16:40~17:25 エアロビクス ミドル45 城谷崇仁	16:40~17:10 LES MILLS RPM	
16:00			日本語 16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	(短縮) 18:30~19:15 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木啓	18:10~18:55 エアロビクス ライト45 城谷崇仁	18:15~18:55 ラテンエクスプレス コンサルサ 菊池良子	18:30~19:00 NEW 日本語 sprint
19:00		NEW (短縮) 19:15~19:55 ZUMBA スズバ	NEW 整理券 19:15~19:45 SARI	整理券 19:30~20:15
19:30	(短縮) 19:35~20:30 リラックスヨガ ～WARM～ 川谷幸子	19:15~19:55 ZUMBA スズバ	WEB 19:30~20:15 THE TRIP	整理券 19:30~20:15
20:00		NEW (短縮) 20:15~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT SAHI	日本語 20:05~20:25 松永三千代	アクア45 浜田浩之
20:30			WEB 20:40~21:25 LES MILLS RPM	Style1 21:10~21:55
21:00	20:50~21:35 モムチャン フィットネスコア ～WARM～ KAZKO	NEW (短縮) 21:15~22:00 UBOUND	英語 21:45~22:15 sprint	
21:30				
22:00				
22:30				

火曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:15~10:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:15~8:00 RITMOS リトモス 佐藤陽子	7:15~8:00 日本語 8:20~9:05 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:15 THE TRIP 鐘ヶ江翔	
		日本語 8:30~9:00 BODYBALANCE		
			英語 9:15~9:45 LES MILLS RPM	9:35~10:05 アクアヌードル 最上優香
	NEW (短縮) 9:50~10:15 UBOUND 工晴嘉			整理券 10:15~10:45 アクア30 最上優香
NEW (短縮) 10:30~11:10 Ristyle 骨格メイク～WARM～ マリコ	10:35~11:25 サルサ TAKASHI	NEW (短縮) 10:30~11:20 モナリザ 長谷川由里恵	日本語 11:00~11:45 LES MILLS RPM	11:00~12:00 大人の休日 倶楽部
NEW (短縮) 11:30~12:40	(短縮) 11:45~12:40	NEW (短縮) 11:40~12:35		
WARM岩盤浴 Free Time	骨盤エクササイズ 平綿香	フラダンス 津田加奈子		整理券 12:15~13:00
NEW (短縮) 13:00~13:40 パワーヒップネス ～WARM～ スタッフ	NEW (短縮) 13:00~13:40 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	NEW (短縮) 12:55~13:55 リラックスヨガ 60 井手由記	NEW WEB 13:00~13:45 THE TRIP SARI	Style1 13:15~13:45 クロール ベースック
NEW (短縮) 14:00~14:55	NEW (短縮) 14:00~14:40	NEW 整理券 14:15~15:15 ANTIGRAVITY		Style1 13:55~14:25 背泳ぎインター
ピラティス プラス ～WARM～ 畠山和江	ステップ ライト 渡辺美佐子	14:15~15:15 ANTIGRAVITY		
(短縮) 15:15~16:10 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15~15:45 LES MILLS RPM	英語 15:15~15:45 LES MILLS RPM	
	16:20~17:05 背骨 コンディショニング 高橋恵子	16:30~17:00 日本語 LES MILLS SH'BAM	英語 17:00~17:30 LES MILLS RPM	
16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)		日本語 17:15~17:45 LES MILLS CXWORX		
(短縮) 18:00~18:30 骨格メイク～HOT～ Ristyle 津島恵利子	NEW (短縮) 18:20~18:50 BODYPUMP	英語 18:20~18:50 sprint		
NEW (短縮) 19:00~19:30 女性専用クラス ホットヨガ骨盤調整 Yusako	NEW (短縮) 19:20~20:00 エアロビクス コンボI ポップササキ	NEW (短縮) 18:40~19:15 Choreospirals コロスバイラル 今井しのぶ	WEB 19:15~20:00 THE TRIP	整理券 19:15~19:45 ミットシェイプ 早川陽佑
NEW (短縮) 20:05~20:35 ホットヨガミドル Yusako	(短縮) 20:20~21:00 ステップコンボI ポップササキ	20:30~21:00 股関節ストレッチ 田畑幸一	WEB 20:20~21:05 LES MILLS RPM	アクア45 早川陽佑
NEW (短縮) 21:10~21:40 ホットストレッチ スタッフ		英語 21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	日本語 21:30~22:15 THE TRIP	

水曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:15~9:55 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 (短縮) 英語 LES MILLS BODYPUMP	7:15~8:00 英語 7:30~8:00 LES MILLS RPM	英語 9:00~9:30 sprint	
	8:15~9:05 モナリザ 畠山和江		日本語 10:30~11:15 LES MILLS RPM	Style1 11:15~12:15 成人スイミング
	NEW (短縮) 10:25~10:55 リラックスヨガ のりこ	10:45~11:45 バレエ60 三上亜紀子		
(短縮) 11:40~12:20 HOT岩盤浴 Free Time	11:15~11:55 Shape-up Boxing 小林直人		NEW WEB 12:20~13:05 LES MILLS RPM	12:25~12:55 フィンスイム アドバンス
(短縮) 12:40~13:10 ホットヨガアドバンス YUMIYAN	12:15~12:55 コアピラティス 岡田純子	12:15~13:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Miya		
	NEW (短縮) 13:15~13:55 ZUMBA スズバ Yume	13:40~14:40 整理券 13:40~14:40 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunMix YOKO	WEB 14:20~15:05 THE TRIP SARI	13:30~14:15 アクア45 KaoRU
(短縮) 15:15~15:45 ホットヨガミドル REIKO	15:15~15:55 骨盤引締め ピラティス 丸田さつき	15:10~15:40 日本語 LES MILLS CXWORX	日本語 16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
	NEW (短縮) 16:15~17:00 ステップコンボI 45 村瀬裕太郎	16:30~17:00 日本語 LES MILLS RPM		
16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time		英語 18:00~18:30 LES MILLS RPM		
(短縮) 18:10~18:40 ホットヨガビギナー 川谷幸子	18:15~18:40 エアロビクス コンボI 村瀬裕太郎	NEW (短縮) 18:15~18:40 パワーヒップネス 高橋美帆	NEW Style1 18:40~19:10 背泳ぎ ベースック	18:30~19:00 NEW 日本語 LES MILLS RPM
	(短縮) 19:10~19:40 ホットヨガミドル 梶原千晴	19:00~19:40 NEW WEB 19:15~19:45 EARTH ユニバーサルヨガアース 高橋冬木	NEW WEB 19:20~19:50 クロールインター	19:10~19:40 整理券 20:00~20:45
(短縮) 20:25~20:55 ホットヨガビギナー 梶原千晴	20:15~20:45 LES MILLS BODYPUMP 斎藤拓也	20:00~20:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	日本語 20:15~20:45 LES MILLS RPM	アクア45 伊藤千尋
(短縮) 21:25~21:55 女性専用クラス HOTヨガコア 高橋美帆	21:15~21:45 GRIT	21:15~22:15 短期有料スクール J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	NEW WEB 21:10~21:55 THE TRIP	

木曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:15~9:30 WARM岩盤浴 Free Time	NEW 7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT NAOYA		英語 7:45~8:15 LES MILLS RPM	
	8:30~9:15 MEGADANZ 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 LES MILLS RPM	整理券
10:00~10:50 EARTH ユニバーサルヨガアース ～WARM～ 高橋冬木	10:00~10:40 カーディオダンス 木原啓貴	10:00~10:40 Choreospirals コロスバイラル 市原桂子		10:00~10:30 水中ウォーキング 高橋勉
	(短縮) 11:00~11:40 ボルド・ブラ 木原啓貴	11:00~11:40 エアロスタート &ストレッチ 青木恭子	NEW 英語 11:30~12:15 THE TRIP	整理券 10:40~11:25 アクア45 高橋勉
NEW (短縮) 11:50~12:50 リラックスヨガ 60 ～WARM～ SATOKA	(短縮) 12:00~12:40 エアロビクス コンボI 友吉正美	(短縮) 12:00~12:35 ピラティスプラス 福神裕加里		NEW 11:30~12:05 背泳ぎベースック
	(短縮) 13:00~13:40 ステップ ライト 友吉正美	(短縮) 12:55~13:50 フラダンス 根岸一枝	英語 13:00~13:30 sprint	12:15~12:45 バタフライ ベースック
13:25~14:25 ピラティスフロー 60 ～WARM～ 中嶋藍子	(短縮) 14:00~14:40 RITMOS リトモス 石山友香	(短縮) 14:10~15:05 バリーダンス 牧口順子	WEB 14:30~15:15 THE TRIP	NEW 整理券 14:50~15:20 ミットシェイプ 大貫那知子
	15:00~15:40 カーディオダンス 石山友香	日本語 15:25~15:55 LES MILLS SH'BAM		NEW 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)	16:00~17:00 リラックスヨガ 60 片倉由紀	日本語 16:10~16:40 LES MILLS CXWORX	英語 16:20~16:50 LES MILLS RPM	
(短縮) 18:10~18:40 ホットヨガオリジナル 網島美智子	(短縮) 18:10~18:50 ステップ ライト 渡辺美佐子	(短縮) 18:00~18:55 バレエ YASUKO	NEW 日本語 18:30~19:00 LES MILLS RPM	NEW 18:30~19:00 クロールプレス
	(短縮) 19:10~19:40 ホットヨガビギナー 北村 勝	19:10~20:10 ステップ コンボI 60 渡辺美佐子	NEW WEB 19:15~20:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	19:10~19:40 整理券 20:00~20:45
20:25~20:55 女性専用クラス ホットヨガランパワフル 藤原将太	20:30~21:30 MEGADANZ メガダンス 高橋奈津	20:20~21:20 バリーダンス 60 平山美代子	WEB 20:30~21:15 THE TRIP	アクアサーキット 45 大貫那知子
NEW (短縮) 21:40~22:30 HOT岩盤浴 Free Time		英語 21:40~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT	英語 21:35~22:20 LES MILLS RPM	

3月24日現在

スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
NEW 9:50~10:55 HOT岩盤浴 Free Time	(短縮) 10:00~10:40 エアロビクス ライト 飯作俊介	10:00~11:00 太極拳 オリジナル 松矢好布	日本語 10:00~10:30 LES MILLS RPM	整理券 10:15~11:00 アクア45 中村友香
NEW (短縮) 11:15~11:45 ホットヨガオリジナル 麻生智子	(短縮) 11:00~11:55 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介	(短縮) 11:20~12:05 ChoreoSpinals コロオスバイラル 栗原美奈	NEW WEB 11:00~11:45 LES MILLS THE TRIP 羽柴巨晶	NEW 11:15~11:45 パタフライ ベーシック NEW 11:55~12:25 平泳ぎインター
(短縮) 12:30~13:00 ホットヨガビギナー 栗原美奈	(短縮) 12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋冬木	12:25~13:25 ピラティスフロ 60 長谷川由里恵	NEW 英語 12:30~13:00 LES MILLS RPM	
(短縮) 13:20~13:50 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	(短縮) 14:20~15:00 モムチャン フィットネス 代行掲示参照	日本語 13:45~14:15 LES MILLS CXWORX	WEB 13:45~14:15 LES MILLS SPRINT 鐘ヶ江翔	整理券 14:00~14:45 アクア45 tommy.
(短縮) 13:50~14:20 ホットヨガミドル モリーニヨムコ	NEW 15:20~16:05 uBOUND 羽柴巨晶	14:40~15:10 LES MILLS GRIT 鐘ヶ江翔	日本語 14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP	NEW 15:00~15:30 パタフライ インター
(短縮) 15:20~16:50 ホットヨガビギナー 菅野有希	(短縮) 16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP 斎藤拓也	15:30~16:15 ステップ ライト45 高橋冬木	WEB 16:00~16:45 LES MILLS RPM 里ひかる	15:40~16:10 フィンスイム アドバンス
NEW (短縮) 16:40~17:10 HOTベルビクストレッチ Kaori		日本語 16:45~17:15 LES MILLS SHBAM	英語 17:15~17:45 LES MILLS SPRINT	
17:40~18:40 岩盤浴 Free Time	17:45~18:30 EARTH ユニバーサルヨガアース 高橋冬木		日本語 18:15~18:45 LES MILLS RPM	

CORE...39名
TRUSS...18名
CHAIN...14

2020年4月～更新内容※パーソナルスィ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ブティックスタジオ。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。途中入退場禁止。
整理券	整理券クラス クラス開始40分前にジムカウンターまたはプール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20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けます。 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：ジェクスー・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。

インフォメーション受信設定

右記ログイン用QRコードを読み取り下の流れに沿って設定を行ってください。

アカウント登録がお済みでない方はこちらから登録を行ってください。

1 お持ちのログインのパスワードでログイン

2 「メール受信設定」を選択

3 メールアドレスは最大3つまでご登録いただけます。

4 各メールアドレスを受信したいサービス・イベント等のチェックを「オン」して選択してください。

5 ご登録情報をご確認の上、「登録」をクリック

VOLCANO...22名 CORE...39名 TRUSS...18名 CHAIN...14名