

	月曜日				プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30	7:15~9:40 日本語 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	7:15~8:00 日本語 定員42名	7:30~8:15 THE TRIP MAIKO 定員14名	WEB予約 定員14名	
8:30	HOT岩盤浴 Free Time	8:45~9:30 リラックスヨガ 裕次 定員42名	8:35~9:05 英語 SPRINT 定員14名	7:30~8:15 THE TRIP 定員14名	
9:30			9:45~10:15 英語 RPM 定員14名	9:45~10:05 整理券 定員28名	
10:00	10:10~10:55 ホットヨガ ピギナー SATOKA 定員25名	10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美 定員42名	10:00~10:45 24式太極拳 山下幸雄 定員20名	10:15~11:00 アクア45 桜井美幸 定員28名	
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美 定員42名	11:15~12:00 ラテンダンス 片山千穂 定員14名	11:15~12:00 日本語 LES MILLS RPM 定員14名	11:15~12:15 Style1 成人スイミング
12:30		12:10~12:55 WEB予約 定員39名 RITMOS リトモス IZU 定員42名	12:20~13:05 リラックスヨガ ヴェルデひとみ 定員20名	13:00~13:45 WEB予約 定員14名 THE TRIP SARI 定員18名	
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス 村田 定員25名	13:15~14:00 美輪ライン エクササイズ 青木実夏子 定員18名	13:30~14:00 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員18名	13:40~14:10 スイムスタート 定員20名	
14:30		14:20~15:05 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太 定員25名	14:35~15:20 ピラティス フロー yoriko 定員20名	14:45~15:15 日本語 RPM 定員14名	14:20~14:50 フィンスイム ベーシック 定員28名
15:30	15:00~15:45 ホットヨガ ピギナー NAOKO 定員25名	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP 定員42名		15:15~16:00 アクア45 町田裕美子 定員14名	
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT-WARM 切り替え時間)	16:40~17:25 エアロビクス ミドル 城谷崇仁 定員39名	16:15~17:00 日本語 THE TRIP 定員14名	17:30~18:00 英語 LES MILLS RPM 定員14名	
17:30			17:30~18:00 日本語 RPM 定員14名		
18:30	18:25~19:10 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓 定員25名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁 定員39名	18:15~19:00 ラテンエクサプレス コンサルサ 菊池良子 定員18名	18:30~19:00 日本語 SPRINT 定員14名	
19:30	19:30~20:15 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子 定員25名	19:25~20:10 ZUMBA スズバ 菊池良子 定員39名	19:20~19:50 GRIT SARI 定員15名	19:20~20:05 THE TRIP 松永三千代 定員14名	19:30~20:15 アクア45 浜田浩之 定員28名
20:30	20:35~22:00 WARM岩盤浴 Free Time	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT HAYATO 定員42名	20:35~21:20 スリムフローヨガ 川谷幸子 定員20名	20:25~21:10 日本語 RPM 定員14名	20:25~21:10 Style1 スピード& ディスタンス 定員20名
21:30		21:35~22:05 日本語 BODYPUMP 定員42名	21:30~22:15 日本語 THE TRIP 定員14名		
22:00					
22:30					

	火曜日				プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30	7:15~10:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:15~8:00 RITMOS リトモス 佐藤陽子 定員39名	7:30~8:15 THE TRIP 定員20名	7:30~8:15 THE TRIP 鐘ヶ江 定員14名	
8:30		8:30~9:00 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	8:35~9:05 NEW 日本語 BODYBALANCE 定員18名	9:15~9:45 英語 RPM 定員14名	9:35~10:05 アクアヌードル 最上優香 定員28名
9:30		9:30~10:00 日本語 LES MILLS SHYAM 定員42名	9:30~10:00 日本語 SHYAM 定員18名	9:35~10:05 整理券 定員28名	
10:30	10:25~11:10 リラックスヨガ ~WARM~ 井手由紀 定員25名	10:30~11:15 サルサ TAKASHI 定員39名	10:35~11:20 モナリザ 長谷川由里恵 定員20名	10:15~10:45 アクア30 最上優香 定員20名	
11:30		11:45~12:30 骨盤エクササイズ 平綿香 定員25名	11:50~12:35 フラダンス 丸山佳子 定員39名	11:15~12:00 日本語 LES MILLS RPM 定員14名	11:00~12:00 大人の休日 倶楽部
12:30	12:45~13:30 WEB予約 定員25名 パワー・ヒップネス45 ~WARM~ 村田 定員25名	13:00~13:45 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子 定員39名	14:00~15:00 短期有料スクール Antigravity® 定員14名	13:15~13:45 バタフライ ベーシック kanai 定員20名	12:15~13:00 アクア45 浜田浩之 定員20名
13:30	14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員25名	14:05~14:50 ステップ ライト 渡辺美佐子 定員39名	14:30~15:00 日本語 SPRINT 定員14名	13:55~14:25 平泳ぎベーシック 定員20名	13:15~13:45 バタフライ ベーシック kanai 定員20名
14:30		15:10~15:55 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	15:30~16:00 日本語 LES MILLS SHYAM 定員18名	15:45~16:15 日本語 RPM 定員14名	14:30~15:00 日本語 SPRINT 定員14名
15:30	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	16:15~17:00 背骨 コンディショニング 高橋恵子 定員42名	16:15~17:00 日本語 THE TRIP 定員14名	16:45~17:30 日本語 THE TRIP 定員14名	
18:30	18:10~18:55 ホットヨガ リフレッシュ TETSUYA 定員25名	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT SARI 定員39名	18:15~19:00 Choreospirals コロスバイタル 今井しのぶ 定員20名	18:15~18:45 日本語 RPM 定員14名	18:15~18:45 整理券 定員28名
19:30	19:15~20:00 ホットヨガ ピギナー Yusako 定員25名	19:05~19:35 LEOUND SARI 定員42名	19:20~20:05 ピラティスフロー 今井しのぶ 定員20名	19:15~20:00 THE TRIP 片桐 定員14名	19:15~19:45 MITCHELL 早川陽佑 定員28名
20:30	20:20~21:05 ホットヨガ ミドル Yusako 定員25名	20:25~20:55 エアロビクス コンボI 定員39名	20:25~20:55 設定筋ストレッチ 田畑幸一 定員20名	20:30~21:15 日本語 THE TRIP 定員14名	20:00~20:45 アクア45 早川陽佑 定員28名
21:30		21:00~21:45 ステップコンボI ポプササキ 定員39名	21:15~22:00 ジャズダンス 田畑幸一 定員18名	21:45~22:15 日本語 RPM 定員14名	
22:00					
22:30					

	水曜日				プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30	7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 英語 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	8:15~9:00 モナリザ 畠山和江 定員18名	7:30~8:00 定員14名	
8:30		8:15~9:00 モナリザ 畠山和江 定員42名	8:15~8:45 日本語 LES MILLS SHYAM 定員18名	9:15~9:45 NEW 日本語 SPRINT 定員14名	
9:30		9:45~10:30 リラックスヨガ 佐久間桂子 定員42名	9:45~10:45 短期有料スクール バレエ 三上亜紀子 定員20名	10:30~11:15 日本語 LES MILLS RPM 定員14名	
10:30	10:25~11:10 WEB予約 定員25名 ホットヨガ ミドル NAO 定員25名	11:00~11:45 Shape-up Boxing 小林直人 定員39名	11:05~11:50 バレエ 三上亜紀子 定員17名	11:15~12:15 成人スイミング	
12:30	12:45~13:30 ホットヨガ アドバンス YUMIYAN 定員25名	13:20~14:05 ZUMBA スズバ 佐々木純子 定員39名	13:25~14:10 ANTIGRAVITY AntiGravity® FurMix Minako 定員17名	12:20~13:05 LES MILLS RPM 定員14名	12:25~12:55 整理券 定員20名
13:30		14:25~15:10 WEB予約 定員42名 モムチャン フィットネス miyu 定員25名	14:25~15:10 NEW 定員18名 THE TRIP SARI 定員14名	14:25~15:05 日本語 THE TRIP 定員14名	14:25~15:05 整理券 定員28名
14:30	15:15~16:00 ホットヨガ ミドル REIKO 定員25名	15:30~16:15 骨盤引締め ピラティス 丸田さつき 定員42名	15:45~16:15 日本語 RPM 定員14名	15:45~16:30 日本語 THE TRIP 定員14名	15:15~16:00 整理券 定員20名
16:30	16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time				
18:30	18:10~18:55 ホットヨガ ピギナー 川谷幸子 定員25名	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP Halchael 定員42名	18:10~18:55 パワー・ヒップネス 45 SARI 定員20名	18:15~18:45 日本語 SPRINT 定員14名	18:40~19:10 整理券 定員20名
19:30	19:25~20:10 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子 定員25名	19:25~20:10 ZUMBA スズバ 菊池良子 定員39名	19:15~20:00 EARTH ユニバーサルヨガアース Fuyuki 定員20名	19:20~20:05 日本語 RPM 定員14名	19:20~19:50 整理券 定員28名
20:30	20:35~22:00 WARM岩盤浴 Free Time	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT HAYATO 定員42名	20:35~21:20 スリムフローヨガ 川谷幸子 定員20名	20:25~21:10 日本語 RPM 定員14名	20:00~20:45 アクア45 伊藤千尋 定員28名
21:30		21:35~22:05 日本語 BODYPUMP 定員42名	21:30~22:15 日本語 THE TRIP 定員14名		
22:00					
22:30					

	木曜日				プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30	7:15~9:30 WARM岩盤浴 Free Time	7:15~8:00 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員39名	8:30~9:15 日本語 LES MILLS SHYAM 定員39名	7:30~8:00 英語 SPRINT 定員14名	
8:30		8:30~9:15 日本語 LES MILLS SHYAM 定員39名	8:30~9:15 ピラティスフロー 市原桂子 定員20名	9:15~9:45 NEW 日本語 SPRINT 定員14名	
9:30		9:45~10:30 定員39名	9:50~10:35 Choreospirals コロスバイタル 市原桂子 定員20名	10:00~10:30 整理券 定員28名	
10:30	10:00~10:45 EARTH ユニバーサルヨガアース ~WARM~ Fuyuki 定員25名	10:50~11:35 カーディオダンス 木原啓貴 定員42名	11:05~11:50 Choreospirals コロスバイタル 市原桂子 定員18名	10:45~11:15 日本語 RPM 定員14名	10:00~10:30 水中ウォーキング 高橋勉 定員28名
11:30		11:05~11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美 定員42名	11:05~11:50 エアロスタート &ストレッチ 青木純子 定員18名	11:35~12:05 整理券 定員20名	
12:30	12:00~12:45 リラックスヨガ ~WARM~ 萩原香 定員25名	11:55~12:40 エアロビクス コンボI 友吉正美 定員39名	12:20~13:05 ピラティスプラス 福神裕加里 定員20名	12:45~13:30 NEW 日本語 THE TRIP 定員14名	12:15~12:45 整理券 定員20名
13:30	13:15~14:00 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓 定員25名	13:00~13:45 ステップ ライト 友吉正美 定員39名	13:35~14:20 フラダンス 甲斐由美子 定員20名	14:05~14:50 日本語 THE TRIP 定員20名	13:35~14:20 整理券 定員20名
14:30		14:05~14:50 RITMOS リトモス 石山友香 定員25名	14:30~15:15 日本語 THE TRIP 定員20名	14:30~15:15 整理券 定員28名	
15:30	15:15~16:00 ホットヨガ ピギナー NAOKO 定員25名	15:10~15:55 エアロビクス コンボI 片倉由紀 定員39名	14:50~15:35 ハリーダンス 牧口順子 定員18名	15:45~16:15 日本語 RPM 定員14名	14:50~15:20 整理券 定員28名
16:30	16:30~17:40 岩盤浴 Free Time (昇温時間)	16:15~17:00 リラックスヨガ 片倉由紀 定員42名	16:00~16:30 日本語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員18名	16:45~17:15 NEW 日本語 SPRINT 定員14名	15:30~16:00 整理券 定員28名
18:30	18:20~19:05 ピラティスプラス ~WARM~ 網島美智子 定員25名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 渡辺美佐子 定員39名	18:15~19:00 ステップ ライト YASUKO 定員20名	18:15~18:45 日本語 SPRINT 鐘ヶ江 定員14名	18:30~19:00 整理券 定員20名
19:30	19:25~20:10 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子 定員25名	19:25~20:10 ZUMBA スズバ 菊池良子 定員39名	19:15~20:00 ステップ コンボI 渡辺美佐子 定員20名	19:15~20:00 日本語 RPM 定員14名	19:10~19:40 整理券 定員20名
20:30	20:35~22:00 WARM岩盤浴 Free Time	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT HAYATO 定員42名	20:25~21:10 ダンサーズ ストレッチ YASUKO 定員20名	20:30~21:15 日本語 THE TRIP 定員14名	20:00~20:45 整理券 定員28名
21:30		21:35~22:05 日本語 BODYPUMP 定員42名	21:30~22:00 ハリーダンス 平山美代子 定員18名	21:45~22:15 日本語 RPM 定員14名	21:30~22:00 整理券 定員28名
22:00			21:25~22:25 短期有料スクール ラテン基礎 高橋奈津 定員18名	21:45~22:15 英語 LES MILLS BODYCOMBAT 定員14名	21:45~22:15 整理券 定員28名
22:30					

2021年10月~更新内容
一部プログラム時間・内容・担当変更

	金曜日			
	スタジオ	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:30 リラックスヨガ45 ヨコ			定員14名 7:30~8:00 英語 LesMills RPM
8:00				定員42名
8:30	HOT岩盤浴 Free Time	8:15~9:00 スリムフローヨガ45 ヨコ		定員20名 8:45~9:30 日本語 THE TRIP
9:00				定員14名
9:30				定員18名
10:00		10:00~10:45 LesMills BODYBALANCE	10:00~10:45 NEW 定員14名	整理券 定員28名
10:15	10:15~11:00 ヴォーカリスム 千葉晃樹		10:15~10:45 日本語 Sprink	10:15~11:00 アクア45
11:00				定員25名
11:10		11:10~11:55 エアロピクス ライト Fuyuki	11:15~12:00 日本語 LesMills RPM	11:15~12:15 成人スイミング
12:00				定員39名
12:15		12:15~13:00 WEB予約 定員39名 RITMOS	12:30~13:00 英語 Sprink	12:30~13:00 NEW 定員14名
12:45	12:45~13:30 ホットヨガ ミドル 穂谷敬		12:35~13:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Jun	12:35~13:20 日本語 THE TRIP
13:30		13:30~14:15 リラックスヨガ 大矢恵子	13:30~14:15 整理券 定員20名	13:40~14:10 NEW 定員14名
14:00				定員25名
14:30	14:30~15:15 ホットヨガ コリオ KOTONO	14:25~15:10 WEB予約 定員42名 ピラティスフロー 長谷川由里恵		14:20~14:50 フィンスイム ベースック
15:00		14:45~15:30 momchan フィットネス 川又珠実		14:20~14:50 フィンスイム ベースック
15:30		15:30~16:30 短期有料スクール リラックスTAL CHI rinco		15:15~15:45 日本語 THE TRIP
16:00	15:35~18:10 HOT岩盤浴 Free Time	15:50~16:35 ファイティング エクササイズ 山本晃子		定員14名
16:30				定員20名
17:00		17:15~17:45 日本語 CORE		定員14名
17:30				定員14名
18:00		17:45~18:15 英語 LesMills RPM		定員14名
18:30	18:10~18:55 WEB予約 定員25名 LesMills BODYJAM	18:20~19:05 Choreospirals コロソバイラル Fuyuki	18:45~19:30 WEB予約 定員14名	18:45~19:30 日本語 THE TRIP
19:00	18:40~19:25 ホットヨガ アドバンス45 NAO		18:45~19:30 日本語 THE TRIP	19:15~20:00 整理券 定員28名
19:30		19:15~20:00 エアロピクス コンボ1 尚武	19:30~20:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Rest Goshi	19:15~20:00 山崎香菜
20:00	20:00~20:45 ホットヨガ ミドル45 綱島美智子	20:00~20:45 WEB予約 定員39名 LesMills BODYCOMBAT	20:00~20:45 日本語 THE TRIP	20:00~20:45 定員14名
20:30		20:35~21:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Minako	20:35~21:20 日本語 THE TRIP	20:35~21:20 整理券 定員20名
21:00	21:05~21:50 ホット ピラティス 尚武	21:05~21:50 定員42名	21:05~21:50 英語 LesMills RPM	21:05~21:30 整理券 定員20名
21:30		21:25~21:55 日本語 BODYPUMP		21:40~22:25 Style1
22:00				スピード& ディスタンス
22:30				

	土曜日			
	スタジオ	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
8:15	8:15~10:45 HOT岩盤浴 Free Time			定員18名 8:30~9:00 日本語 SHRAM
9:00		8:35~9:20 日本語 LesMills BODYPUMP		定員42名
9:25		9:25~9:55 日本語 BODYCOMBAT		定員18名
9:30			9:30~10:00 英語 LesMills RPM	定員14名
10:00		10:00~10:45 WEB予約 定員39名	10:00~10:45 協栄シェイプ ホクシング MASA	10:00~10:45 整理券 定員28名
10:15			10:15~11:00 フラダンス 恩田明美	10:15~11:00 アクア45
11:00			10:30~11:15 THE TRIP 田村真紀	11:00~11:30 Style1
11:05	11:05~11:50 ホットヨガ ミドル 杉本麻衣	11:20~12:05 エアロピクス コンボ1 吉岡知美	11:30~12:00 別途掲示 新規入会者限定 初心者プログラム	11:00~11:30 背泳ぎベースック
12:00				定員25名
12:25		12:25~13:10 WEB予約 定員39名 ZUMBA スパー 宮崎淑子	12:30~13:00 エアロスタート 吉岡知美	12:15~13:00 日本語 LesMills RPM
12:40	12:40~13:30 ホットヨガ ビギナー 高田いっせい		12:30~13:00 エアロスタート 吉岡知美	12:40~13:25 Style1
13:30		13:30~14:30 WEB予約 定員25名 THE TRIP	13:30~14:30 短期有料スクール K-POP DANCE GROOVE チェユンテ	13:30~14:30 定員14名
14:00		13:40~14:25 日本語 LesMills RPM		13:50~14:20 Style1
14:30	14:30~15:15 ホットヨガ コリオ KOTONO	14:50~15:35 K-POP DANCE GROOVE チェユンテ	15:00~15:45 ピラティス プラス Chiyo	15:00~15:45 成人スイミング
15:00		15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	15:00~15:45 ピラティス プラス Chiyo	15:00~15:45 成人スイミング
15:30		15:55~16:25 ステップスタート ステップスター 竹内愛	16:20~17:05 16:20~17:05 英語 LesMills RPM	16:15~17:00 整理券 定員28名
16:00		16:45~17:30 エアロピクス ライト45 竹内愛	16:20~17:05 16:20~17:05 英語 LesMills RPM	16:15~17:00 アクア45
16:30		17:40~18:25 WEB予約 定員39名 骨盤引き締め ピラティス ~WARM~ 前川尚子	17:40~18:25 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunBasic Ray	17:45~18:30 日本語 THE TRIP
17:00		17:50~18:35 WEB予約 定員25名 RITMOS	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	17:45~18:30 定員14名
18:00		18:10~18:55 定員20名	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:00~18:30 定員18名
18:30	18:10~18:55 WEB予約 定員25名 LesMills BODYJAM	18:20~19:05 Choreospirals コロソバイラル Fuyuki	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:00~18:30 日本語 THE TRIP
19:00	18:40~19:25 ホットヨガ アドバンス45 NAO		18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:30~19:00 定員14名
19:30		19:15~20:00 エアロピクス コンボ1 尚武	19:30~20:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Jun	19:10~19:40 日本語 THE TRIP
20:00	20:00~20:45 ホットヨガ ミドル45 綱島美智子	20:00~20:45 WEB予約 定員39名 LesMills BODYCOMBAT	20:00~20:45 日本語 THE TRIP	20:10~20:40 定員14名
20:30		20:35~21:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Minako	20:35~21:20 日本語 THE TRIP	20:10~20:40 定員14名
21:00	21:05~21:50 ホット ピラティス 尚武	21:05~21:50 定員42名	21:05~21:50 英語 LesMills RPM	21:05~21:30 整理券 定員20名
21:30		21:25~21:55 日本語 BODYPUMP		21:40~22:25 Style1
22:00				スピード& ディスタンス
22:30				

	日曜日			
	スタジオ	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
8:15	8:15~10:50 HOT岩盤浴 Free Time			定員39名 8:30~9:00 日本語 LesMills BODYCOMBAT
9:00		8:35~9:20 日本語 LesMills BODYCOMBAT		定員20名 8:25~9:10 日本語 LesMills BODYBALANCE
9:25		9:20~9:50 日本語 LesMills SHRAM		定員39名
9:30			9:30~10:00 英語 LesMills RPM	定員14名
10:00		10:00~10:45 WEB予約 定員39名	10:00~10:45 協栄シェイプ ホクシング MASA	10:00~10:45 整理券 定員28名
10:15			10:15~11:00 フラダンス 恩田明美	10:15~11:00 アクア45
11:00			10:30~11:15 THE TRIP 田村真紀	11:00~11:30 Style1
11:10	11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ TETSUYA	11:15~12:00 エアロピクス コンボII 飯作俊介	11:15~12:00 Choreospirals コロソバイラル 栗原美奈	11:00~11:45 整理券 定員20名
12:00				定員25名
12:25		12:25~13:10 WEB予約 定員39名 BODYCOMBAT	12:30~13:00 エアロスタート 吉岡知美	12:15~13:00 日本語 LesMills RPM
12:40	12:40~13:30 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈		12:30~13:00 エアロスタート 吉岡知美	12:40~13:25 Style1
13:30		13:15~14:00 WEB予約 定員39名 LesMills BODYJAM	13:30~14:30 短期有料スクール K-POP DANCE GROOVE チェユンテ	13:30~14:30 定員14名
14:00		13:40~14:25 日本語 LesMills RPM		13:50~14:20 Style1
14:30	14:30~15:15 ホットヨガ コリオ KOTONO	14:50~15:35 K-POP DANCE GROOVE チェユンテ	15:00~15:45 ピラティス プラス Chiyo	15:00~15:45 成人スイミング
15:00		15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	15:00~15:45 ピラティス プラス Chiyo	15:00~15:45 成人スイミング
15:30		15:55~16:25 ステップスタート ステップスター 竹内愛	16:20~17:05 16:20~17:05 英語 LesMills RPM	16:15~17:00 整理券 定員28名
16:00		16:45~17:30 エアロピクス ライト45 竹内愛	16:20~17:05 16:20~17:05 英語 LesMills RPM	16:15~17:00 アクア45
16:30		17:40~18:25 WEB予約 定員39名 骨盤引き締め ピラティス ~WARM~ 前川尚子	17:40~18:25 ANTIGRAVITY AntiGravity® FunBasic Ray	17:45~18:30 日本語 THE TRIP
17:00		17:50~18:35 WEB予約 定員25名 RITMOS	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	17:45~18:30 定員14名
18:00		18:10~18:55 定員20名	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:00~18:30 定員18名
18:30	18:10~18:55 WEB予約 定員25名 LesMills BODYJAM	18:20~19:05 Choreospirals コロソバイラル Fuyuki	18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:00~18:30 日本語 THE TRIP
19:00	18:40~19:25 ホットヨガ アドバンス45 NAO		18:45~19:30 WEB予約 定員39名	18:30~19:00 定員14名
19:30		19:15~20:00 エアロピクス コンボ1 尚武	19:30~20:15 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Jun	19:10~19:40 日本語 THE TRIP
20:00	20:00~20:45 ホットヨガ ミドル45 綱島美智子	20:00~20:45 WEB予約 定員39名 LesMills BODYCOMBAT	20:00~20:45 日本語 THE TRIP	20:10~20:40 定員14名
20:30		20:35~21:20 ANTIGRAVITY AntiGravity® Open FunMix経験者対象 Minako	20:35~21:20 日本語 THE TRIP	20:10~20:40 定員14名
21:00	21:05~21:50 ホット ピラティス 尚武	21:05~21:50 定員42名	21:05~21:50 英語 LesMills RPM	21:05~21:30 整理券 定員20名
21:30		21:25~21:55 日本語 BODYPUMP		21:40~22:25 Style1
22:00				スピード& ディスタンス
22:30				

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・CORE・SH・RPM・Sprink・THE TRIPの8アイテムで展開。予約不要

ANTIGRAVITY
ANTIGRAVITYクラスレベル設定
Rest……初めての方
FunBasic……初めて~少し慣れてきた方
FunMix……FunBasicに参加したことがある方
Open……FunMixに参加したことがある方
※膝、脇が隠れる袖付きの服を着用ください。

整理券
整理券クラス
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スサイズは60分前にカウンターにて配布。
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・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。

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. ログイン

2. メール受信設定を選択

3. メール受信設定

4. メール受信設定

5. メール受信設定