

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

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日							
	スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール				
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN		Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN		Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN		Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN				
7:30	7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time			定員25名 7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP MAIKO		7:15~12:30 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子 定員60名	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP 貝田 定員25名		7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP 定員42名		定員25名 7:30~8:15 LES MILLS RPM MAIKO		7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 リラックスヨガ ヨーコ 定員54名	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:00 LES MILLS sprint 英語 定員25名				
8:00								8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名						8:15~9:00 モナリザ 畠山和江 定員54名			定員25名			8:45~9:35 ラテンダンス 片山千穂 定員60名			
8:30			定員54名 8:40~9:25 リラックスヨガ 裕次									9:15~9:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名					9:15~9:45 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			9:30~10:30 ピラティス 定員60名		9:15~9:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	
9:00					定員25名 9:45~10:15 LES MILLS RPM 日本語							9:35~10:05 アクアヌードル 最上優香 定員55名			10:00~10:45 リラックスヨガ 小関由美子 定員54名			10:20~11:50 バレエ 定員12名				10:00~10:45 カーディオダンス 木原啓典 定員60名	10:00~10:30 ミットシェイプ Tommy. 定員55名
9:30				定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi			10:30~11:15 サルサ TAKASHI 定員60名	10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス 定員12名	10:15~10:45 アクア30 最上優香 定員25名			10:25~11:10 ホットヨガ ミドル NAO 定員34名		10:30~11:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				10:45~11:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	10:40~11:25 アクア45 Tommy. 定員30名				
10:00	定員34名 10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美					11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美 定員60名	11:15~12:00 単発1100円 片山千穂 日本語 定員8名	11:15~12:00 LES MILLS RPM 定員25名			11:10~11:55 エアロビクス ライト Fuyuki 定員54名			11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員20名		11:00~11:45 ボル・ド・ブラ 木原啓典 定員12名		11:35~12:05 週替わりベーシック 【Style1】 定員30名				
10:30									11:15~12:00 LES MILLS RPM 定員25名			11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time					12:00~12:45 リラックスヨガ ~WARM~ 萩原香 定員34名	12:05~12:50 エアロビクス コンボ1 友吉正美 定員60名	12:00~13:00 単発1100円 Tommy. 定員12名	12:15~12:45 平泳ぎインター 【Style1】 定員30名			
11:00									12:15~13:00 アクア45 定員55名				12:15~13:00 コアピラティス 岡田純子 定員54名	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス®リラックス Minako 定員12名	12:25~12:55 フィンスイム アドバンス keicha 定員55名		12:05~12:50 エアロビクス コンボ1 友吉正美 定員60名	12:00~13:00 単発1100円 Tommy. 定員12名	12:15~12:45 平泳ぎインター 【Style1】 定員30名				
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time								12:45~13:30 LES MILLS RPM 日本語 定員30名				13:20~14:05 ZUMBA ズンバ 佐々木純子 定員60名	13:30~14:30 AntiGravity® Advanced Miya 定員8名	14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU 定員30名		13:05~13:50 ステップ ライト 友吉正美 定員60名	13:00~13:45 THE TRIP MAIKO 定員15名	14:15~14:45 水中ウォーキング 小山文乃 定員55名				
12:00									13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】 定員30名				14:30~15:15 カーディオダンス 佐々木純子 定員60名	14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP 英語 定員12名	14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU 定員30名		14:10~14:55 RITMOS リトモス 石山友香 定員15名	14:40~15:40 THE TRIP 未悠 定員12名	14:15~14:45 水中ウォーキング 小山文乃 定員55名				
12:30		12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員54名		定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】 定員30名			12:35~13:20 Wow!HIP DAICHI 定員42名	13:00~13:45 UNG jump 未悠 定員60名	12:45~13:30 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				15:30~16:30 成人スイミング 【Style1】 定員25名			15:15~16:00 ホットヨガ コリオ Jou 定員34名	15:30~16:15 ヘルピック ストレッチ ~WARM~ ユキ 定員54名	15:55~16:55 ファイトング エクササイズ 山本晃子 定員12名	15:00~15:30 アクア30 小山文乃 定員55名				
13:00									13:55~14:25 クロールベーシック 【Style1】 定員30名				16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名					
13:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			16:30~17:40 岩盤浴 Free Time （昇温時間） 定員34名	16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
14:00	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO	ヘルピック ストレッチ 青木美夏子 定員60名		定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】 定員30名					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
14:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
15:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
15:30	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員42名		定員55名 15:15~16:00 アクアサーキット 早川陽佑					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
16:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
16:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
17:00	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 コンボ1 城谷崇仁 定員60名		定員25名 16:15~17:00 THE TRIP 日本語					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
17:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
18:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
18:30	18:25~19:10 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 城谷崇仁 定員34名		定員25名 18:20~18:50 sprint 日本語					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
19:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
19:30	19:25~20:10 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ 定員34名		定員25名 19:10~19:55 THE TRIP NINA					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
20:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
20:30	20:25~21:10 スリムフローヨガ ~WARM~ 川谷幸子	20:15~21:00 ZUMBA 菊池良子 定員34名		定員25名 20:15~21:00 LES MILLS RPM NINA					14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
21:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
21:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
22:00									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				
22:30									14:00~14:45 LES MILLS 定員25名					17:15~17:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名				16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ 定員54名	16:45~17:15 sprint 日本語 定員25名				

休館日

定員24名
8:15~9:05
身体と心を整える
ヨガ
萩原香 

8:15~10:50



ホット

WARM

岩盤浴
Free Time



対象：ジュニア・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。

- 全クラスがWEB予約対象となります。
- 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直前予約ページからレッスン予約可能です。

インフォメーション受信設定

お取引開始用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 お客様のマイページ / パスワードログイン



2 会員登録画面が表示



3 メールアドレスを確認する
※確認メールが届き次第、完了します。



4 各メールアドレスに受信設定を行い
メールを確認し、完了する。



5 会員登録が完了の上、
「登録」をクリック

