

2025.12~

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	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~9:40				7:15~12:30	7:20~8:05	7:30~8:15	LESMILLS THE TRIP MAIKO	7:15~9:50	7:20~8:05	7:30~8:15	LESMILLS BODYCOMBAT C	7:15~9:45	LESMILLS BODYPUMP C	7:15~8:15	LESMILLS RPM MAIKO	7:20~8:05	LESMILLS BODYCOMBAT C	7:15~8:00	LESMILLS BODYCOMBAT C
8:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員54名	8:40~9:25	WARM岩盤浴 Free Time	定員25名	9:45~10:15	LESMILLS RPM C	8:15~9:00	定員24名	9:45~10:05	LESMILLS BODYCOMBAT C	9:15~9:45	LESMILLS RPM C	8:15~9:00	モナリザ	8:45~9:35	WARM岩盤浴 Free Time	定員60名	LESMILLS RPM C
8:30	リラックスヨガ 裕次			10:15~11:00	10:00~10:45	10:30~11:15	LESMILLS RPM C	10:15~11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	スローボディシェイプ ブラス	10:25~11:10	ホットヨガ ミドル NAO	10:20~11:50	パラエ	10:00~10:45	リラックスヨガ	7:15~8:00	LESMILLS BODYCOMBAT C
9:00	定員54名		定員55名	11:00~12:00	11:05~11:50	11:15~12:00	LESMILLS RPM C	11:15~12:00	11:45~12:30	11:50~12:50	ラテンダンス	11:15~12:00	大人の休日 倶楽部	11:20~12:00	11:10~11:55	10:00~10:45	カーディオダンス	7:15~8:00	LESMILLS BODYCOMBAT C
9:30	10:10~10:55	ホットヨガ ピギナー CHIE	10:00~10:45	11:05~12:00	11:05~11:50	11:15~12:00	LESMILLS RPM C	11:15~12:00	11:45~12:30	11:50~12:50	パワーヨガ 吉崎 瑞穂	11:30~13:20	HOT岩盤浴 Free Time	11:30~13:20	エアロピクス ライト Fuyuki	11:15~12:15	ホットヨガ ピギナー CHIE	9:15~9:45	LESMILLS RPM C
10:00	定員34名	10:10~10:55	けいらくピクス 中村勝美	定員54名	11:05~12:00	11:05~11:50	LESMILLS RPM C	11:15~12:00	11:45~12:30	11:50~12:50	ラテンダンス	11:15~12:00	中村勝美	11:20~12:00	11:10~11:55	10:00~10:45	カーディオダンス	9:15~9:45	LESMILLS RPM C
10:30	11:15~13:10	ホットヨガ ピギナー CHIE	10:00~10:45	11:05~12:00	11:05~11:50	11:15~12:00	LESMILLS RPM C	11:15~12:00	11:45~12:30	11:50~12:50	ラテンダンス	11:15~12:00	中村勝美	11:20~12:00	11:10~11:55	10:00~10:45	カーディオダンス	9:15~9:45	LESMILLS RPM C
11:00	11:15~13:10	ホットヨガ ピギナー CHIE	10:00~10:45	11:05~12:00	11:05~11:50	11:15~12:00	LESMILLS RPM C	11:15~12:00	11:45~12:30	11:50~12:50	ラテンダンス	11:15~12:00	片山千穂	11:20~12:00	11:10~11:55	10:00~10:45	カーディオダンス	9:15~9:45	LESMILLS RPM C
11:30	12:10~12:55	RITMOS リトモス IZU	12:10~12:55	12:10~12:55	12:10~12:55	12:10~12:55	LESMILLS RPM C	12:10~12:55	12:10~12:55	12:10~12:55	ラテンダンス	12:10~12:55	中村勝美	12:10~12:55	12:10~12:55	12:10~12:55	ラテンダンス	12:10~12:55	LESMILLS RPM C
12:00	HOT岩盤浴 Free Time			12:35~13:20	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI
12:30	RITMOS リトモス IZU	12:10~12:55	12:10~12:55	12:35~13:20	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI	12:35~13:20	LESMILLS THE TRIP DAICHI
13:00	定員54名	13:30~14:15	ホットヨガ テトックス 青木実夏子	13:15~14:00	マシンピラティス ~BASIC~	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI
13:30	定員34名	13:30~14:15	ホットヨガ テトックス 青木実夏子	13:15~14:00	マシンピラティス ~BASIC~	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI	13:30~13:45	LESMILLS THE TRIP DAICHI
14:00	TOMOCCO	定員60名	14:20~15:05	LESMILLS DANCE	14:15~15:15	14:15~15:15	ビラティス	14:15~15:15	14:15~15:15	14:15~15:15	LESMILLS THE TRIP DAICHI	14:10~14:55	ホットヨガ コリオ	14:10~14:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	14:10~14:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	14:10~14:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI
14:30	定員34名	15:00~15:45	ホットヨガ ピギナー NAOKO	15:25~16:10	LESMILLS BODYPUMP	15:45~16:35	マシンピラティス ~BASIC~	15:45~16:35	15:45~16:35	15:45~16:35	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	ラテンダンス	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI
15:00	定員42名	15:00~15:45	ホットヨガ ピギナー NAOKO	15:25~16:10	LESMILLS BODYPUMP	15:45~16:35	マシンピラティス ~BASIC~	15:45~16:35	15:45~16:35	15:45~16:35	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	ラテンダンス	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI
15:30	15:25~16:10	LESMILLS BODYPUMP	15:45~16:35	マシンピラティス ~BASIC~	15:45~16:35	マシンピラティス ~BASIC~	15:45~16:35	マシンピラティス ~BASIC~	15:45~16:35	15:45~16:35	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	ラテンダンス	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI	15:10~15:55	LESMILLS THE TRIP DAICHI
16:00	YUI	定員60名	16:10~17:45	WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM切り替え時間)	16:40~17:25	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
16:30	定員60名	16:10~17:45	WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM切り替え時間)	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
17:00	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	マシンピラティス ~BASIC~	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
17:30	定員54名	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	マシンピラティス ~BASIC~	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
18:00	定員54名	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	マシンピラティス ~BASIC~	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
18:30	定員34名	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	マシンピラティス ~BASIC~	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI	16:15~16:30	LESMILLS THE TRIP DAICHI
19:00	定員60名	16:40~17:25	エアロピクス コンボ I	16:40~17:25	16:40~17:25	16:40~17:25	マシンピラティス ~BASIC~	16:40~17:25</											

休館日

金曜日			
スタジオ	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio CHAIN
プール			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

土曜日			
スタジオ	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio CHAIN
プール			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

日曜日			
スタジオ	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio CHAIN
プール			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

運動初心者歓迎クラス
運動歴に関わらず、気軽に初めての方が参加しやすいクラス
ステップアップクラス
運動初心者歓迎クラスからステップアップしたクラス。
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。 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。
有料クラス。
短期有料スクールと、都度お支払い参加で きるクラスで分かれております。
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・DANCE・RPM・Sprint・THE TRIPの6アイテムで展開。予約不要。途中の入退場可。
JF TV

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。

- 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。

