

7/13 月曜日 (※通常スケジュール)				
	スタジオ			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:40			定員25名
8:00				7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP MAIKO
8:30	HOT岩盤浴 Free Time			
9:00		8:55~9:40		
9:30		リラックスヨガ		
10:00		裕次		
10:30		10:00~10:45		定員45名
11:00		10:10~10:55		定員54名
11:30		11:05~11:50		定員15名
12:00		11:15~13:10		定員25名
12:30		12:10~12:55		定員60名
13:00		13:00~13:50		定員8名
13:30		13:15~14:00		定員35名
14:00		14:00~14:45		定員60名
14:30		14:20~15:05		定員12名
15:00		15:00~15:45		定員35名
15:30		15:25~16:10		定員42名
16:00		16:15~17:45		定員60名
16:30		16:40~17:25		定員8名
17:00		17:10~18:00		定員25名
17:30		17:30~18:00		定員25名
18:00		18:10~18:55		定員35名
18:30		18:25~19:10		定員12名
19:00		18:45~19:45		定員60名
19:30		19:25~20:10		定員35名
20:00		20:15~21:00		定員60名
20:30		20:25~21:10		定員20名
21:00		21:00~21:45		定員42名
21:30		21:20~22:05		定員25名
22:00		21:30~22:15		
22:30				

7/14 火曜日				
	スタジオ			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~12:30			定員24名
8:00		7:30~8:05		定員25名
8:30		7:30~8:15		定員60名
9:00		8:30~9:15		定員42名
9:30		9:15~9:45		定員25名
10:00		10:30~11:15		定員30名
10:30		10:30~11:30		定員45名
11:00		11:00~12:00		定員12名
11:30		11:15~12:00		定員25名
12:00		11:40~12:25		定員54名
12:30		11:50~12:50		定員12名
13:00		12:45~13:30		定員25名
13:30		13:00~13:45		定員42名
14:00		14:00~14:45		定員35名
14:30		14:05~14:50		定員60名
15:00		15:10~15:55		定員12名
15:30		15:15~16:00		定員60名
16:00		16:15~17:00		定員54名
16:30		16:30~17:30		定員25名
17:00		16:45~17:30		定員25名
17:30		18:00~18:45		定員35名
18:00		18:10~18:55		定員60名
18:30		18:20~19:10		定員12名
19:00		19:10~19:45		定員25名
19:30		19:15~20:00		定員35名
20:00		20:00~20:45		定員60名
20:30		20:20~21:05		定員35名
21:00		20:55~21:40		定員42名
21:30		21:25~22:10		定員35名
22:00				
22:30				

7/15 水曜日				
	スタジオ			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:50			定員25名
8:00		7:15~7:45		定員42名
8:30		8:15~9:00		定員54名
9:00		9:15~9:45		定員25名
9:30		10:00~10:45		定員54名
10:00		10:25~11:10		定員35名
10:30		11:10~11:55		定員54名
11:00		11:30~13:20		定員35名
11:30		12:15~13:00		定員60名
12:00		12:30~13:15		定員12名
12:30		13:20~14:05		定員60名
13:00		13:30~14:30		定員12名
13:30		14:10~14:55		定員35名
14:00		14:30~15:15		定員60名
14:30		15:00~15:50		定員35名
15:00		15:15~16:00		定員54名
15:30		16:30~17:40		定員35名
16:00		18:15~19:00		定員42名
16:30		19:25~20:10		定員35名
17:00		20:30~21:15		定員60名
17:30		20:55~21:40		定員12名
18:00		21:20~22:05		定員25名
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

7/16 木曜日				
	スタジオ			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~11:00			定員25名
8:00		7:20~8:05		定員24名
8:30		8:45~9:35		定員54名
9:00		9:30~10:30		定員60名
9:30		10:00~10:45		定員12名
10:00		11:00~11:45		定員25名
10:30		12:00~13:00		定員60名
11:00		12:05~12:50		定員35名
11:30		13:05~13:50		定員60名
12:00		13:15~14:00		定員12名
12:30		14:10~14:55		定員35名
13:00		14:40~15:40		定員60名
13:30		15:10~15:55		定員60名
14:00		16:15~17:00		定員54名
14:30		16:30~17:40		定員25名
15:00		18:20~19:05		定員35名
15:30		18:30~19:10		定員42名
16:00		19:15~20:00		定員12名
16:30		19:20~20:05		定員60名
17:00		20:20~21:05		定員35名
17:30		21:20~22:05		定員60名
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

7/18 土曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30				
8:00		CARDIO クラス		
8:30	8:15~9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 イベント予約 8:30~9:00 GRIT 有料1650円 佐藤舞×MAIKO	定員8名 9:00~9:50 マシンピラティス ~BASIC~	
9:00	定員35名 9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 樽谷敦	定員60名 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	定員25名 9:30~10:00 MAIKO sprint	定員45名 10:00~10:45
10:00		定員12名 10:15~11:15 MAIKO	定員25名 10:30~11:15 THE TRIP	定員45名 10:15~11:00 アクア45 伊倉希美子
10:30		定員60名 11:00~11:45 エアロビクス コンボI 吉岡知美	定員12名 11:45~12:45 パレエ	定員25名 12:35~13:05 平泳ぎインター 【style1】
11:00	定員35名 11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	定員60名 12:00~12:45 K-POP CHOA ケポップチャオ Nagisa	定員25名 12:45~13:30 LES MILLS RPM 田村真紀	定員30名 13:15~13:45 クロールインター 【style1】
11:30		定員60名 13:00~13:45 LES MILLS BODYATTACK 石田智裕	定員25名 13:45~14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ	定員30名 14:30~15:30 成人スイミング 【Style1】
12:00	定員35名 12:20~13:05 ホットヨガ ピギナー 川谷幸子	定員60名 13:00~13:45 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	定員25名 13:25~14:25 バリーダンス	定員45名 14:00~14:45 アクア45 Tommy.
12:30		定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ テトックス mie	定員60名 14:30~15:15 K-POP CHOA ケポップチャオ ゆゆ	定員20名 15:15~15:45 フィンスイムアドバンス 【Style1】
13:00		定員42名 14:00~14:30 LES MILLS GRIT MAIKO	定員12名 14:45~15:45 HIPIUPI ピラティス	定員30名 15:45~16:25 クロールインター 【Style1】
13:30		定員60名 14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE YUI	定員25名 15:35~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT ゆゆ	定員30名 16:35~17:05 パタフライバシック 【Style1】
14:00		定員35名 15:05~15:50 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	定員60名 15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP ゆゆ	定員45名 16:15~17:00 アクア45 中村友香
14:30		定員42名 15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP ゆゆ	定員25名 16:45~17:25 パワーヨガ	定員30名 17:15~18:00 LES MILLS RPM
15:00		定員60名 16:45~17:30 グラマッスル フィット 山口隆子	定員25名 16:40~17:25 LES MILLS RPM シマ	定員25名 17:50~18:35 ZENSEE 心身リラックス 藍智美
15:30		定員42名 17:00~17:45 タオルピラティス ストレッチ~WARM~ 前川尚子	定員8名 17:50~18:40 マシンピラティス ~代議アップ熱タイム~ TAKA	
16:00		定員60名 17:50~18:35 RITMOS 中川正博	定員12名 18:55~19:55 CORE FLOW ヨガ TAKA	
16:30		定員35名 18:05~18:50 タオルピラティス 上級編~WARM~ 前川尚子	定員25名 19:10~19:55 LES MILLS THE TRIP	
17:00		定員60名 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和夫	定員25名 20:05~20:50 UBOUND 加賀見律紗	
17:30		定員42名 20:05~20:50 UBOUND 加賀見律紗		
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

7/19 日曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30				
8:00				
8:30	8:15~10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20~8:50 LES MILLS BODYCOMBAT	定員42名 9:10~9:40 MAIKO GRIT	定員25名 9:20~9:50 LES MILLS RPM
9:00		定員54名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈	定員60名 13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	定員25名 13:05~13:35 LES MILLS sprint 鐘ヶ江
9:30		定員35名 12:20~13:05 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈	定員60名 13:40~14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ	定員25名 13:55~14:25 LES MILLS RPM 日本語
10:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈	定員60名 14:30~15:15 K-POP CHOA ケポップチャオ ゆゆ	定員25名 14:45~15:15 LES MILLS RPM
10:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈	定員60名 15:20~16:05 ホットヨガ ピギナー 菅野有希	定員20名 15:15~15:45 フィンスイムアドバンス 【Style1】
11:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈	定員60名 16:25~19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員30名 15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP 鐘ヶ江
11:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		定員30名 16:35~17:05 パタフライバシック 【Style1】
12:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		定員25名 17:15~18:00 LES MILLS RPM
12:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		英語
13:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
13:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
14:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
14:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
15:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
15:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
16:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
16:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
17:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
17:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
18:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
18:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
19:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
19:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
20:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
20:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
21:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
21:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
22:00		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		
22:30		定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ピギナー 栗原美奈		

20周年記念！ UENO大抽選会

UENO大抽選会とは・・・
 7/14 (火) ~ 7/20 (月) の20周年記念イベントWEEK期間中に「スタンプ」を集めて抽選スタンプカードに貼り、5個スタンプが溜まったらカードを抽選箱に入れてください。何枚でもスタンプカードを貯めることができますので、沢山入れて抽選率をUPさせましょう！見事、当選された方には豪華景品が当たります！スタンプの貯め方は以下の通りです。

- 【スタンプの貯め方】 (※1pt = 1個スタンプ、 2pt = 2個スタンプ)
- ご来館⇒1pt
 - JEXER上野スタッフ担当スタジオレッスン参加⇒1pt (※レッスンスケジュールのレッスン枠右下に1ptの表記がございます。ポイント表記がないレッスンはスタンプの受け取りが出来ません。上野スタッフが代行時も受け取り不可。記載のあるプログラムのみの押印となります。)
 - 有料スタジオレッスン参加⇒2pt
 - JEXER UENO Instagramフォロー⇒1pt (※既にフォロー済みの方も対象となります。)
 - アカウント名: jexer_ueno_official_jp
 - 7/20 (月) MUSCLE CUP 出場⇒2pt
 - 20周年記念アパレル購入⇒2pt
 - JEXER UENOエステ利用⇒2pt

抽選スタンプカードと抽選箱は1Fフロントに設置いたしますので、カードの取得や投函が行えます。抽選スタンプカードの裏面に抽選会の【注意点】【抽選会の詳細】を記載しておりますので、必ずご確認くださいませ。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

【7/16 (木) 有料イベント】

LES MILLS sprint

担当: 田村真紀×MAIKO
 時間: 18:45~19:15
 場所: Studio CHAIN
 料金: ¥1,650- (WEB決済のみ)

予約方法: ジェクサーアプリ又はWEBサービスの「イベント予約」⇒「イベント予約」⇒「同意するに押し次へ」⇒「講座コードは入力せず、次へ」⇒店舗「ジェクサー上野」から下へスクロールして確認。

予約期間: 6月22日 (月) 10:00~
 レッスン開始20分前まで

【7/18 (土) 有料イベント】

LES MILLS GRIT

CARDIO CLASS

担当: 佐藤舞×MAIKO
 時間: 8:30~9:00
 場所: Studio CORE
 料金: ¥1,650- (WEB決済のみ)

予約方法: ジェクサーアプリ又はWEBサービスの「イベント予約」⇒「イベント予約」⇒「同意するに押し次へ」⇒「講座コードは入力せず、次へ」⇒店舗「ジェクサー上野」から下へスクロールして確認。

予約期間: 6月22日 (月) 10:00~
 レッスン開始20分前まで

2026年7月19日(日)

ジェクサー・フィットネス&スパ上野店 開業20周年の感謝を込めて

平素よりジェクサー・フィットネス&スパ上野店をご利用くださりまして、誠にありがとうございます。
 2006年7月19日(水)に開業し7300日。
 20年間の月日を積み上げる事が出来たのは皆様の支えがあったからこそとなります。
 これからも皆様が安心して快適に過ごせる施設と笑顔溢れるサービスをご提供してゆく為に、
 スタッフ一同精進してまいります。
 お客様のご愛顧に感謝し、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。