

2024.9~ 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

時間	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	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	7:15-8:00			7:15-12:00	7:20-8:05			7:15-9:50	7:15-7:45			7:15-11:00	7:20-8:05		
8:00		LESMILLS BODYPUMP				RITMOS				LESMILLS BODYPUMP				リラクソヨガ		
8:30	HOT岩風呂								HOT岩風呂	8:15-9:00				LESMILLS BODYCOMBAT		
9:00		リラクソヨガ								モナリザ				LESMILLS SHRAM		
9:30										LESMILLS BODYBALANCE						
10:00																
10:30	ホットヨガ	けいらくピク	ウォーカリズム						ホットヨガ	リラクソヨガ				ChoreoSpinals		
11:00									ホットヨガ	小嶋由美子				CardioDance		
11:30									ホットヨガ	長谷川由穂				1045-11:15		
12:00	HOT岩風呂								HOT岩風呂	エアロピクス				11:00-11:45		
12:30										ライト				11:06-11:50		
13:00										Fluuki				12:00-12:45		
13:30														12:06-12:50		
14:00														12:10-12:55		
14:30														12:15-12:45		
15:00														12:25-12:55		
15:30														13:00-13:45		
16:00														13:06-13:50		
16:30														13:15-14:00		
17:00														13:15-14:00		
17:30														13:20-14:15		
18:00														13:30-14:15		
18:30														13:30-14:15		
19:00														13:35-14:25		
19:30														13:40-14:30		
20:00														13:45-14:35		
20:30														13:50-14:40		
21:00														14:00-14:50		
21:30														14:05-14:55		
22:00														14:10-15:00		
22:30														14:15-15:05		

時間	金曜日				土曜日				日曜日			
	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												
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												

休館日

**2024年7月~更新内容**  
一部担当変更、時間変更、レッスン変更

- ホット**  
ホット環境。室温38度以上。湿度65%以上。ハスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨。
- WARM**  
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。
- 岩風呂 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。ハスタオル必須。水分必須。※但し、WARMクラス前は床暖房のみ。
- 短期有料スクール**  
短期有料スクール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。
- 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。OC・BB・CORE・SH・DANCE・RPM・Sprint・THE TRIPの9アイテムで展開。予約不要。途中の入退場可。

**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&スパ上野グループ  
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・一般の方は利用できません。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。

- 全スタジオクラスがWEB予約対象となります。
- 全フルクラスは予約不要です。
- 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。
- 自動キャンセルはレッスン開始5分前より予約可能です。

**インフォメーション** 受信設定

アカウント登録が完了していない方はこちらから登録を行ってください。