

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 日本語 定員25名	7:15-8:00 日本語 定員25名	7:30-8:15 THE TRIP MAKO 定員25名		7:15-12:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20-8:05 RITMOS リトモス 佐藤隆子 定員25名	7:30-8:15 THE TRIP 鎌ヶ江 定員25名		7:15-9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15-7:45 BODYPUMP 定員54名	7:30-8:15 RPM MAKO 定員25名		7:15-11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20-8:05 リラックスヨガ 定員54名	7:30-8:00 BODYCOMBAT 定員24名	7:30-8:00 SDRIT 定員25名

時間	金曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				

時間	土曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				

時間	日曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				

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。ハスタール必須。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。ハスタール必須。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。 CO・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

右のQRコードをスマホで読み取り、下の流れに沿って登録を行ってください。

休館日