

2025.10〜 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

2025.10〜	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ			
	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 定員54名			THE TRIP MAIKO 7:30〜8:15 定員25名	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24名	7:30〜8:00 BODYCOMBAT 定員42名	7:30〜8:15 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54名		7:30〜8:15 LES MILLS RPM MAIKO 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 ヨコ 定員54名	7:15〜8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30〜8:00 SPRINT 美穂 定員25名
8:00				8:00〜10:00 スィムパーソナル 予約枠												8:00〜9:45 スィムパーソナル 予約枠
8:30	HOT岩盤浴 Free Time	8:40〜9:25 リラックスヨガ 相次 定員54名														
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																

金曜日			
スタジオ	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 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			

日曜日			
スタジオ	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			

2024年10月〜更新内容
一部担当者変更、時間変更、レッスン変更

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
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
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、都度お支払いで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
ジェクサーTV特別レッスン。
普段受けられない内容やテクニックの確認をし、フィットネスレベル向上に繋がります。
予約不要。途中入場可。

スィム
パーソナル予約枠

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。

アカウント登録が済んでいない方はこちらから登録を行ってください。

インフォメーション登録設定