

2025.11～

シェクサー・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					
7:30	7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time			定員25名 7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP MAIKO		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60名	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:15 LES MILLS 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42名		定員25名 7:30~8:15 LES MILLS RPM MAIKO		7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 リラックスヨガ ヨーコ 定員54名	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:00 LES MILLS sprint 英語 定員25名					
8:00								8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名						8:15~9:00 モナリザ 畠山和江 定員54名						8:45~9:35 ラテンダンス 片山千穂 定員60名				
8:30			定員54名 8:40~9:25 リラックスヨガ 裕次									9:15~9:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名						9:15~9:45 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			9:30~10:30 ピラティス 定員60名		9:15~9:45 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	
9:00					定員25名 9:45~10:15 LES MILLS RPM 日本語							9:35~10:05 アクアヌードル 最上優香 定員55名			10:00~10:45 リラックスヨガ 小関由美子 定員54名			10:20~11:50 バレエ 定員12名			10:00~10:45 カーディオダンス 木原啓典 定員60名		10:00~10:30 ミットシェイブ Tommy. 定員55名	
9:30				定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi			10:30~11:15 サルサ TAKASHI 定員60名	10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス 定員12名	10:30~11:30 定員25名 11:15~12:00 LES MILLS RPM 日本語			10:25~11:10 ホットヨガ ミドル NAO 定員34名		10:30~11:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			10:45~11:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名		10:40~11:25 アクア45 Tommy. 定員30名					
10:00	定員34名 10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美		定員55名 10:15~11:00 アクア45 miyukichi			11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美 定員60名	11:05~12:00 ラテンダンス 片山千穂 単発1100円 定員12名	11:15~12:00 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			11:10~11:55 エアロビクス ライト Fuyuki 定員54名		11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員20名			11:00~11:45 ボル・ド・ブラ 木原啓典 定員12名		11:35~12:05 週替わりベーシック 【Style1】 定員30名					
10:30							11:45~12:30 パワーヨガ 吉崎 瑞穂 定員34名	11:45~12:50 フラダンス 根岸一枝 単発1100円 定員12名	11:15~12:00 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time	12:15~13:00 コアピラティス 岡田純子 定員60名	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス®リラックス Minako 定員12名	12:25~12:55 フィンスイム アドバンス keicha 定員55名		12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy. 定員12名		12:15~12:45 平泳ぎインター 【Style1】 定員30名					
11:00							12:45~13:30 Wow!HIP DAICHI 定員42名	13:00~13:45 Uing jump 定員60名	12:45~13:30 LES MILLS RPM 日本語 定員30名			14:10~14:55 ホットヨガ コリオ Jou 定員34名	14:30~15:15 カーディオダンス 佐々木純子 定員60名	14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP 英語 定員30名			13:15~14:00 ピラティスフロア ~WARM~ 佐々木啓 定員34名		13:00~13:45 定員25名					
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	11:05~11:50 スロー ボディシェイプ 中村勝美 定員60名	11:00~12:00 ラテンダンス 片山千穂 単発1100円 定員12名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員30名			13:00~13:45 THE TRIP 貝田 定員25名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員12名	13:15~13:45 平泳ぎベーシック 【Style1】 定員30名			15:15~16:00 ホットヨガ ミドル REIKO 定員34名	15:30~16:15 ヘルピック ストレッチ ~WARM~ 岡田 純子 定員54名	15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP 日本語 定員25名			13:05~13:50 ステップ ライト 友吉正美 定員60名		14:15~14:45 水中ウォーキング 小山文乃 定員55名					
12:00							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			14:10~14:55 RITMOS リトモス 石山友香 定員15名		14:20~15:05 LES MILLS THE TRIP 日本語 定員25名					
12:30							14:45~15:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 定員54名	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口瞳子 定員34名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			14:40~15:40 ベリーダンス ※7月に3ヶ月クールで 募集済み 単発1100円 定員12名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
13:00							15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口瞳子 定員34名	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 定員54名	15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口瞳子 定員34名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
13:30	定員34名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO	13:15~14:00 ヘルピック ストレッチ 青木美夏子 定員60名	13:00~13:45 ピラティス yoriko 単発1100円 定員12名	定員30名 13:40~14:10 バタフライインター 【style1】 定員30名			14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
14:00							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
14:30							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
15:00	定員34名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	14:20~15:05 LES MILLS DANCE ゆゆ 定員34名	14:25~15:15 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ 単発2200円 yoriko 定員8名	定員55名 15:15~16:00 アクアサーキット			14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
15:30							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
16:00							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
16:30							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
17:00							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
17:30							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
18:00							14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江 定員34名	14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU 定員60名	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 定員12名			16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori 定員12名	17:15~17:45 LES MILLS RPM 英語 定員25名			15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香 定員60名		15:45~16:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名					
18:30	定員34名 18:25~19:10 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁 定員60名	18:45~19:45 ラテンエクスプレス コンサルサ 単発1100円 菊池良子 定員12名	定員25名 19:10~19:55 THE TRIP NINA			18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃 定員42名	18:20~19:20 コリオスパイラル 今井しのぶ 単発1100円 定員12名	18:10~18:40 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子 定員34名	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 浅川 裕司 定員42名	18:15~18:45 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			18:30~19:30 ピラティス DAICHI 定員42名		18:30~19:00 平泳ぎインター 【Style1】 定員20名					
19:00							18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃 定員42名	18:20~19:20 コリオスパイラル 今井しのぶ 単発1100円 定員12名	18:10~18:40 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子 定員34名	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 浅川 裕司 定員42名	18:15~18:45 LES MILLS sprint 日本語 定員25名			18:30~19:30 ピラティス DAICHI 定員42名		18:30~19:00 平泳ぎインター 【Style1】 定員20名					
19:30	定員34名 19:25~20:10 リラックスヨガ ~WARM~ 川谷幸子	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ 定員60名	19:10~19:55 THE TRIP NINA	定員25名 20:15~21:00 LES MILLS RPM			19:10~19:40 LES MILLS BOUND keicha 定員60名	19:40~20:40 ピラティス 今井しのぶ 単発1100円 定員12名	19:10~19:55 LES MILLS RPM ERI 定員25名			19:25~20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴 定員34名	19:25~20:10 エアロビクス コンボI 村瀬裕太郎 定員60名	19:25~19:55 LES MILLS THE TRIP Jou 定員30名			19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 斎藤 定員25名		19:10~19:40 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
20:00							19:10~19:40 LES MILLS BOUND keicha 定員60名	19:40~20:40 ピラティス 今井しのぶ 単発1100円 定員12名	19:10~19:55 LES MILLS RPM ERI 定員25名			19:25~20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴 定員34名	19:25~20:10 エアロビクス コンボI 村瀬裕太郎 定員60名	19:25~19:55 LES MILLS THE TRIP Jou 定員30名			19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 斎藤 定員25名		19:10~19:40 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
20:30	定員34名 20:25~21:10 スリムフローヨガ ~WARM~	20:15~21:00 ZUMBA 菊池良子 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS RPM NINA	定員20名 21:10~21:55 スピード& ディスタンス 【Style1】			20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO 定員34名	20:55~21:40 ステップコンボI ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP keicha 定員25名			20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴 定員34名	20:25~21:10 K-POP CHOA スキルアップ講座 ゆゆ 定員42名	20:30~21:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			20:40~21:25 LES MILLS RPM 英語 定員25名		20:30~21:15 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
21:00							20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO 定員34名	20:55~21:40 ステップコンボI ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP keicha 定員25名			20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴 定員34名	20:25~21:10 K-POP CHOA スキルアップ講座 ゆゆ 定員42名	20:30~21:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			20:40~21:25 LES MILLS RPM 英語 定員25名		20:30~21:15 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
21:30							20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO 定員34名	20:55~21:40 ステップコンボI ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP keicha 定員25名			20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴 定員34名	20:25~21:10 K-POP CHOA スキルアップ講座 ゆゆ 定員42名	20:30~21:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			20:40~21:25 LES MILLS RPM 英語 定員25名		20:30~21:15 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
22:00							20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO 定員34名	20:55~21:40 ステップコンボI ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP keicha 定員25名			20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴 定員34名	20:25~21:10 K-POP CHOA スキルアップ講座 ゆゆ 定員42名	20:30~21:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			20:40~21:25 LES MILLS RPM 英語 定員25名		20:30~21:15 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					
22:30							20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO 定員34名	20:55~21:40 ステップコンボI ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS THE TRIP keicha 定員25名			20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴 定員34名	20:25~21:10 K-POP CHOA スキルアップ講座 ゆゆ 定員42名	20:30~21:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名			20:40~21:25 LES MILLS RPM 英語 定員25名		20:30~21:15 フィンスイムアドバンス 【Style1】 定員20名					

金曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE		Studio CHAIN	
7:30	休館日			
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

土曜日				プール
スタジオ				
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
8:15~9:10		定員24名		
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 萩原香		
	8:35~9:20 LES MILLS BODYPUMP			
		定員24名	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	定員25名
定員34名			9:30~10:00 LES MILLS sprint	
9:30~10:15			MAIKO	定員55名
骨盤調整ヨガ	定員60名	定員12名		10:00~10:45
糟谷敦	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:15~11:15		アクア45
	MASA	フラダンス	10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP	伊倉希実子
	定員60名	単発1100円 佐藤かおり	田村真紀	
定員34名	11:00~11:45			
11:10~11:55	エアロビクス コンボⅠ	定員12名		
ホットヨガ リフレッシュ YUI	吉岡知美	11:45~12:45		
	定員60名			
定員34名	12:00~12:45 LES MILLS DANCE	バレエ		定員30名
12:20~13:05		単発1100円 ここ	定員25名	12:30~13:00 平泳ぎインター 【style1】
ホットヨガ ビギナー	ちか		12:45~13:30 LES MILLS RPM	定員30名
川谷幸子	定員60名		田村真紀	13:10~13:40 クロールインター 【style1】
	13:00~13:45 LES MILLS BODYATTACK			定員30名
定員34名	石田智裕			13:50~14:20 背泳ぎインター 【style1】
13:30~14:15	定員42名			
ホットヨガ デトックス	14:00~14:30 LES MILLS GRIT			14:30~15:30
mie	MAIKO			成人スイミング 【Style1】
	定員60名	定員12名	14:55~15:40 LES MILLS THE TRIP	
定員34名	14:50~15:35 K-POP DANCE GROOVE	15:00~16:00	MAIKO	
15:05~15:50	土肥 亮治	単発1100円 Chiyo		定員55名
リラックスヨガ ~WARM~	定員42名			16:15~17:00
山口隆子	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	定員12名		
	定員60名	16:15~17:15	定員25名	アクア45
定員34名	16:45~17:30	パワーヨガ	16:40~17:25 LES MILLS THE TRIP	中村友香
17:00~17:45	グラマッスル フィット	単発1100円 山口隆子	Jou	
骨盤引き締め ピラティス ~WARM~	miyu			
前川尚子	定員60名			
定員34名	17:50~18:35 RITMOS	定員8名		
18:05~18:50	中川正博	18:00~18:50 マシンピラティス ~骨盤調整から姿勢改善へ~		
ピラティスプラス ~WARM~	定員60名	単発2200円 TAKA		
前川尚子				
	18:55~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT	定員8名	定員25名	
	keicha	19:05~19:55 マシンピラティス ~代償アップボディメイク~	19:10~19:55 LES MILLS THE TRIP	
	定員42名	単発2200円 TAKA	日本語	
	20:05~20:50 LAOUND			
	keicha			

スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
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 LES MILLS GRIT		定員25名 9:20~9:50 LES MILLS RPM	
	鐘ヶ江	定員12名	日本語	
	定員54名 10:10~10:55 エアロビクス ライト	9:50~10:50 太極拳	定員25名 10:10~10:55 LES MILLS THE TRIP	定員55名 10:15~11:00 アクア45
	飯作俊介	単発1100円 松矢好市	鐘ヶ江	中村友香
定員34名	定員60名	定員12名		
11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	11:15~12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介	11:05~12:05 コロオスパイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈	定員25名 11:55~12:40 LES MILLS RPM MAIKO	
定員34名	定員42名			
12:25~13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	12:20~12:50 DAICHI		定員25名 13:05~13:35 LES MILLS sprint MAIKO	
定員34名	定員60名	定員12名		
13:40~14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	13:25~14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子	定員25名 13:55~14:25 LES MILLS RPM	定員55名 14:00~14:45 アクア45
	定員60名		日本語	
	14:30~15:15 K-POP CHOI ケーポップ チョア ゆゆ	定員12名	定員25名	Tommy.
定員34名	定員60名	14:45~15:45 バンドピラティス	14:45~15:15 LES MILLS RPM	定員20名
15:20~16:05 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	15:35~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT ゆゆ	単発1100円 前川尚子	定員25名 15:45~16:30 LES MILLS THE TRIP	15:15~15:45 フィンスイムアドバンス 【Style1】
			日本語	定員30名
16:25~19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名			16:35~17:05 パタフライベータック 【Style1】
	16:45~17:30 LES MILLS BODYPUMP Jou		定員25名	
	17:50~18:35 ZENSEE 心身リラックス 藍智美		17:15~18:00 LES MILLS RPM	
			英語	

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
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。

スイム
パーソナル
予約枠

パーソナル予約システムから事前にご予約、お支払いいただい
ての受講となります。
ご予約がない場合は通常遊泳コースとなります。
枠の開講時間は多少前後する場合がございます。

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。

インフォメーション受信設定

お記ログイン用QRコードを読み取り
下の流れに沿って設定を行ってください。

アカウント登録がお済みでない方は
こちらから登録を行ってください。

1.お記ログイン用QRコードを読み取り
下の流れに沿って設定を行ってください。

2.アカウント登録

3.メールアドレスとパスワードを設定
してください。

4.メールアドレスとパスワードを設定
してください。

5.アカウント登録完了