

2026.1～

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

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO 7:15～9:40 HOT岩盤浴 Free Time	Studio CORE 定員54名	Studio TRUSS 定員25名	プール	Studio VOLCANO 7:15～12:30 WARM岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:20～8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子 定員60名	Studio TRUSS 7:30～8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	プール	Studio VOLCANO 7:15～9:50 HOT岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:15～7:45 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	Studio TRUSS 7:30～8:15 LES MILLS RPM 定員25名	プール	Studio VOLCANO 7:15～11:00 WARM岩盤浴 Free Time	Studio CORE 7:20～8:05 リラックスヨガ ヨーコ 定員54名	Studio TRUSS 7:15～8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	プール
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																

	金曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio CHAIN	プール
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	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	プール
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	スタジオ	スタジオ	プール
7:30	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	プール
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…
運動歴に問わず、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います。

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。

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

アカウント登録がまだの方は、こちらから登録を行ってください。

アカウント登録が完了の方は、こちらから登録を行ってください。

アカウント登録が完了の方は、こちらから登録を行ってください。

アカウント登録が完了の方は、こちらから登録を行ってください。