

2026.3~ 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			
	スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:40 定員54名			
8:00				THE TRIP MAKO 定員25名
8:30	HOT岩盤浴 Free Time			
9:00		リラクソヨガ 定員54名		
9:30				定員25名
10:00		10:00~10:45 定員54名		定員55名
10:30	ホットヨガ ビギナー CH-E 定員54名	11:05~11:50 定員54名	11:00~12:00 定員15名	11:15~12:15 定員25名
11:00				
11:30	HOT岩盤浴 Free Time			
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				

時間	火曜日			
	スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~12:30 定員25名			
8:00				THE TRIP 貝田 定員25名
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				

時間	水曜日			
	スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:50 定員25名			
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				

時間	木曜日			
	スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~11:00 定員25名			
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				

時間	金曜日			
	スタジオ 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				

時間	土曜日			
	スタジオ 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				

時間	日曜日			
	スタジオ 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				

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。

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
各店舗の営業時間や予約方法、お問い合わせ先などをご案内いたします。

休館日