2026.4〜

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

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次		定員25名 7:30~8:15 LesMILLS THE TRIP MAIKO	
定員35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15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂	定員25名 9:45~10:15 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 10:15~11:00 アクア45 寺本強
11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 11:05~11:50 スローボディシェイプ 中村勝美		定員25名 11:15~12:00 LesMILLS RPM 日本語	11:15~12:15 成人スイミング【Style1】
定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	定員25名 13:00~13:45 LesMILLS THE TRIP 貝田	定員30名 13:40~14:10 バタフライインター【style1】
定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員54名 13:15~14:00 ベルビックストレッチ 青木実夏子	定員12名 14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	定員25名 14:45~15:15 LesMILLS RPM 日本語	定員30名 14:20~14:50 背泳ぎインター【style1】
定員35名 16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員60名 14:20~15:05 LesMILLS DANCE ゆゆ	定員8名 15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ 単発2200円 yoriko	定員25名 16:15~17:00 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員55名 15:15~16:00 アクアサーキット 早川陽佑
	定員42名 15:25~16:10 LesMILLS BODYPUMP YUI	定員8名 17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 佐々木啓	定員25名 17:30~18:00 LesMILLS RPM 英語	
	定員60名 16:40~17:25 エアロビクス コンボⅠ 城谷崇仁	定員12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25名 18:20~18:50 LesMILLS Sprint 日本語	定員20名 20:50~21:35 スピード＆ディスタンス【Style1】
定員54名 18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁			定員25名 19:10~19:55 LesMILLS THE TRIP NINA	
定員60名 19:15~20:00 LesMILLS BODYATTACK ゆゆ			定員25名 20:15~21:00 LesMILLS RPM NINA	
定員42名 20:20~21:05 ZUMBA 菊池良子				
定員42名 21:20~22:05 LesMILLS BODYPUMP Jou			定員25名 21:30~22:15 LesMILLS THE TRIP 日本語	

火曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
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 LesMILLS BODYCOMBAT	定員25名 7:30~8:15 LesMILLS THE TRIP 貝田	
定員35名 12:45~13:30 ヨガ コリオ Kae	定員60名 8:30~9:15 LesMILLS BODYPUMP		定員25名 9:15~9:45 LesMILLS RPM 英語	定員30名 9:35~10:05 アクアヌードル 最上優香
定員35名 14:00~14:45 ピラティスプラス ~WARM~ 畠山和江	定員60名 10:30~11:15 サルサ TAKASHI	定員12名 10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス 単発1100円 中村勝美	定員25名 11:15~12:00 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 10:15~10:45 アクア30 最上優香
定員35名 15:15~16:00 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	定員54名 11:40~12:25 パワーヨガ 吉崎 瑞穂	定員12名 11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 榎岸一枝		11:00~12:00 大人の休日 倶楽部
16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員42名 13:00~13:45 WOW! HIP DAICHI		定員25名 12:45~13:30 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員55名 12:15~13:00 アクア45 浜田浩之
定員35名 18:00~18:45 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	定員60名 14:05~14:50 RITMOS リトモス MAYU	定員12名 14:15~15:15 ボディメイク サーキット トレーニング 単発1100円 渡辺美佐子	定員25名 14:00~14:45 LesMILLS RPM ささてん	定員30名 13:15~13:45 平泳ぎベーシック【Style1】
定員35名 19:15~20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	定員60名 15:10~15:55 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史			定員30名 13:55~14:25 クロールベーシック【Style1】
定員35名 20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	定員54名 16:15~17:00 背骨 コンディショニング 小松ゆき子		定員25名 16:45~17:30 LesMILLS THE TRIP 日本語	15:30~16:30 成人スイミング【Style1】
定員35名 21:25~22:10 ホット ピラティス 尚武	定員60名 18:10~18:55 LesMILLS BODYCOMBAT 志乃	定員12名 18:20~19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ	定員25名 18:10~18:40 LesMILLS Sprint 日本語	
	定員42名 19:10~19:40 WOW! HIP SHIORI	定員12名 19:50~20:40 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 今井しのぶ	定員25名 19:10~19:55 LesMILLS RPM シマ	
	定員42名 19:55~20:40 エアロビクス コンボⅠ ポプササキ		定員25名 20:15~21:00 LesMILLS THE TRIP 日本語	
	定員42名 20:55~21:40 ステップコンボⅠ ポプササキ			

水曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 LesMILLS BODYPUMP 定員42名		定員25名 7:30~8:15 LesMILLS RPM MAIKO	
定員35名 10:25~11:10 ホットヨガ ミドル NAO	定員54名 8:15~9:00 モナリザ 畠山和江	定員12名 10:20~11:50 バレエ	定員25名 9:15~9:45 LesMILLS Sprint 日本語	
11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 10:00~10:45 リラックスヨガ 小関由美子	スクール制 三上亜紀子	定員25名 10:30~11:15 LesMILLS RPM 日本語	11:15~12:15 成人スイミング【Style1】
定員35名 14:10~14:55 ホットヨガ コリオ Jou	定員54名 11:10~11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	定員12名 12:15~13:15 ハンモックヨガ ~BASIC~ スクール制 Kan/Minako	定員25名 12:30~13:15 LesMILLS THE TRIP 英語	定員20名 12:25~12:55 フィンスイム アドバンス
定員35名 15:15~16:00 ホット リンパフロー REIKO	定員54名 12:15~13:00 コアピラティス 岡田純子	定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan/Minako	定員25名 14:20~15:05 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員55名 13:30~14:15 アクア45 KaoRU
定員35名 16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 13:20~14:05 ZUMBA ズンバ 佐々木純子	定員8名 15:00~15:50 マシンピラティス 単発2200円 岡田 純子	定員25名 15:45~16:30 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員30名 14:25~14:55 アクアヌードル KaoRU
定員35名 18:20~19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員60名 14:30~15:15 カーディオダンス 佐々木純子	定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori	定員25名 17:15~17:45 LesMILLS RPM 英語	
定員35名 19:25~20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴	定員54名 15:30~16:15 骨盤引き締め ピラティス 長谷川由里恵		定員25名 18:15~18:45 LesMILLS Sprint 日本語	定員30名 18:40~19:10 背泳ぎインター【Style1】
定員35名 20:30~21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴	定員42名 18:15~19:00 LesMILLS BODYPUMP 志乃	定員12名 19:00~20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。	定員25名 19:10~19:55 LesMILLS THE TRIP Jou	定員30名 19:20~19:50 バタフライベーシック【Style1】
	定員60名 19:25~20:10 エアロビクス コンボⅠ 村瀬裕太郎	定員12名 20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座 単発1100円 ゆゆ	定員25名 20:30~21:15 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 20:00~20:45 アクア45 井手直樹
	定員42名 20:25~21:10 LesMILLS UBOUND DAICHI			定員55名 20:55~21:25 ミットシェイプ 井手直樹

木曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 リラックスヨガ ヨーコ	7:15~8:00 LesMILLS BODYCOMBAT 定員24名	定員25名 7:30~8:00 LesMILLS Sprint 英語	
定員35名 12:00~12:45 リラックスヨガ ~WARM~ 萩原香	定員54名 8:45~9:35 ラテンダンス 片山千穂	定員12名 9:30~10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子	定員25名 9:15~9:45 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 10:00~10:30 ミットシェイプ Tommy.
定員35名 13:15~14:00 ピラティスフロー ~WARM~ 佐々木啓	定員60名 10:00~10:45 カーディオダンス 木原啓貴		定員25名 10:45~11:15 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 10:40~11:25 アクア45 Tommy.
16:30~17:40 岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員60名 11:00~11:45 ボル・ド・ブラ 木原啓貴	定員12名 12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.	定員25名 13:00~13:45 LesMILLS RPM MAIKO	定員30名 11:35~12:05 週替わりベーシック【Style1】
定員35名 15:15~16:00 ベルビックストレッチ ~WARM~ ユキ	定員60名 12:05~12:50 エアロビクス コンボⅠ 友吉正美	定員12名 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子	定員25名 14:20~15:05 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員30名 12:15~12:45 平泳ぎインター【Style1】
定員35名 18:20~19:05 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員42名 13:05~13:50 ステップ ライト 友吉正美	定員16名 14:40~15:40 ベリーダンス スクール制 牧口順子	定員12名 15:45~16:15 LesMILLS RPM 日本語	定員55名 14:15~14:45 水中ウォーキング 小山文乃
定員35名 19:20~20:05 ホットヨガ デトックス YUI	定員60名 14:10~14:55 RITMOS リトモス 石山友香	定員12名 15:55~16:55 ファイティング エクササイズ 単発1100円 山本晃子	定員25名 16:45~17:15 LesMILLS Sprint 日本語	定員55名 14:55~15:25 アクア30 小山文乃
定員35名 20:30~21:15 女性専用クラス ホットヨガ リンパフロー 岡村幸	定員60名 15:10~15:55 カーディオダンス 石山友香		定員25名 17:45~18:15 LesMILLS RPM 日本語	
	定員54名 16:15~17:00 リラックスヨガ ユキ		定員25名 19:30~20:15 LesMILLS RPM ささてん	
	定員42名 18:30~19:00 LesMILLS WOW! HIP SHIORI		定員25名 20:40~21:25 LesMILLS RPM 英語	
	定員60名 19:15~20:00 ZUMBA 高橋奈津			
	定員60名 20:20~21:05 MEGA DANZ メガダンス 高橋奈津			
	定員60名 21:20~22:05 LesMILLS BODYCOMBAT DAICHI			

金曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE		Studio CHAIN	プール

休館日

土曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:15~9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 8:30~9:15 LesMILLS BODYPUMP	定員24名 8:15~9:05 身体と心を整えるヨガ 萩原香	定員25名 9:30~10:00 LesMILLS Sprint MAIKO	定員55名 10:00~10:45 アクア45 伊倉希実子
定員35名 9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 糟谷敦	定員60名 10:00~10:45 LesMILLS BODYCOMBAT MASA	定員24名 9:20~9:50 LesMILLS BODYCOMBAT	定員25名 10:30~11:15 LesMILLS THE TRIP 田村真紀	定員30名 12:30~13:00 平泳ぎインター【style1】
定員35名 11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	定員60名 11:00~11:45 エアロビクス コンボⅠ 吉岡知美	定員12名 10:15~11:15 フラダンス 単発1100円 佐藤かおり		定員30名 13:10~13:40 クロールインター【style1】
定員35名 12:20~13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員60名 12:00~12:45 K-POP CHOA ケーポップ チョア Nagisa	定員12名 11:45~12:45 バレエ 単発1100円 ここ	定員25名 12:45~13:30 LesMILLS RPM 田村真紀	定員30名 13:50~14:20 背泳ぎインター【style1】
定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス mie	定員60名 13:00~13:45 LesMILLS BODYATTACK 石田智裕			14:30~15:30 成人スイミング【Style1】
定員35名 15:05~15:50 リラックスヨガ ~WARM~ 山口隆子	定員42名 14:00~14:30 LesMILLS GRIT MAIKO	定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo	定員25名 14:55~15:40 LesMILLS THE TRIP MAIKO	
定員35名 17:00~17:45 骨盤引き締め ピラティス ~WARM~ 前川尚子	定員54名 14:50~15:35 LesMILLS BODY BALANCE YUI	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	定員25名 16:40~17:25 LesMILLS RPM シマ	定員55名 16:15~17:00 アクア45 中村友香
定員35名 18:05~18:50 ピラティスプラス ~WARM~ 前川尚子	定員42名 15:55~16:25 LesMILLS BODYPUMP	定員8名 17:40~18:30 マシンピラティス ~代謝アップボディメイク~ 単発2200円 TAKA		
	定員60名 16:45~17:30 グラマッスル フィット miyu	定員12名 18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ 単発1100円 TAKA	定員25名 19:10~19:55 LesMILLS THE TRIP 日本語	
	定員60名 17:50~18:35 RITMOS 中川正博			
	定員60名 19:00~19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 家城和大			
	定員42名 20:05~20:50 LesMILLS UBOUND つぐみ			

日曜日

スタジオ

Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:15~10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20~8:50 LesMILLS BODYCOMBAT		定員25名 9:20~9:50 LesMILLS RPM 日本語	
定員35名 11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員42名 9:10~9:40 LesMILLS GRIT MAIKO	定員12名 9:50~10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市	定員25名 10:50~11:35 LesMILLS THE TRIP Jou	定員55名 10:15~11:00 アクア45 中村友香
定員35名 12:25~13:10 ホットヨガ ビギナー 業原美奈	定員54名 10:10~10:55 エアロビクス ライト 飯作俊介	定員12名 11:05~12:05 コリオスパイラル withストレッチ 単発1100円 業原美奈	定員25名 11:55~12:40 LesMILLS RPM Jou	
定員35名 13:40~14:25 ホットヨガ ミドル モリーニョユミコ	定員60名 11:15~12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介		定員25名 13:05~13:35 LesMILLS Sprint MAIKO	定員55名 14:00~14:45 アクア45 Tommy.
定員35名 15:20~16:05 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	定員42名 12:20~12:50 LesMILLS UBOUND DAICHI	定員12名 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 LesMILLS RPM 日本語	
16:25~19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 13:15~14:00 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈	定員12名 14:45~15:45 HIP!UP! ピラティス 単発1100円 前川尚子	定員25名 14:45~15:15 LesMILLS RPM 英語	定員20名 15:15~15:45 フィンスイムアドバンス【Style1】
	定員60名 14:30~15:15 K-POP CHOA ケーポップ チョア ゆゆ		定員25名 15:45~16:30 LesMILLS THE TRIP 日本語	定員30名 15:55~16:25 クロールインター【Style1】
	定員60名 15:35~16:20 LesMILLS BODYCOMBAT ゆゆ			定員30名 16:35~17:05 バタフライベーシック【Style1】
	定員42名 16:45~17:30 LesMILLS BODYPUMP Jou		定員25名 17:15~18:00 LesMILLS RPM 英語	
	定員54名 17:50~18:35 ZENSEE 陽 心身リラックス 藍智美			

- 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。

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。