

2026.6~ 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	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30	7:15~9:40 定員54名			7:30~8:15 THE TRIP MAIKO 定員25名
8:00				
8:30	HOT岩盤浴 Free Time			
9:00	リラクソヨガ 定員54名			
9:30				
10:00	10:10~10:55 ホットヨガ ピギナー CH-E 定員54名	10:00~10:45 いけらくピク 中村美菜 定員54名		10:15~11:00 アクア45 寺本直 定員45名
10:30				
11:00				
11:30	11:15~13:10 HOT岩盤浴 Free Time	11:05~11:50 スロー ボディチェイブ 中村美菜 定員54名	11:00~12:00 ランニング 山手千穂 定員15名	11:15~12:15 成人スイミング (Style1) 定員25名
12:00				
12:30	RITMOS リトモス EYU 定員60名	12:10~12:55 定員8名		
13:00				
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ ピギナー TOMOCO 定員35名	13:15~14:00 ヘルピック ストレッチ 榎本実登子 定員54名	13:00~13:45 マシンプラティス ~BASIC~ 目田 定員30名	13:40~14:10 バタフライインター [Style1] 定員30名
14:00				
14:30				
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ ピギナー NAOKO 定員35名	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP YU 定員42名	15:15~16:00 マシンプラティス ~WARM~ yoriko 定員60名	15:15~16:00 アクアサーキット 早川南穂 定員45名
15:30				
16:00				
16:30	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT-WARM 切り替え時間)	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷崇仁 定員60名	16:15~17:00 THE TRIP 日本語 定員25名	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	18:25~19:10 ピラティスプラス ~WARM~ 佐々木啓 定員35名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁 定員60名	18:20~18:50 日本語 定員25名	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃 定員12名
19:00				
19:30	19:25~20:10 リラクソヨガ ~WARM~ 川谷幸子 定員35名	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK iyu 定員60名	19:10~19:55 マシンプラティス コンパルサ NINA 定員12名	19:10~19:55 THE TRIP 日本語 定員25名
20:00				
20:30	20:25~21:10 LES MILLS BODYBALANCE TOMOCO 定員35名	20:15~21:00 ZUMBA RPM 榎本実登子 定員42名	20:15~21:00 LES MILLS RPM NINA 定員60名	20:15~21:00 成人スイミング (Style1) 定員20名
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

時間	火曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30	7:15~12:30 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 RITMOS リトモス 佐藤麻子 定員60名	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	7:30~8:15 THE TRIP 貝田 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	12:45~13:30 ヨガ コリオ Kae 定員35名	13:00~13:45 THE TRIP 日本語 定員42名	13:15~13:45 WOW! HOP DAICHI 定員60名	13:15~13:45 平塚道平シェック [Style1] 定員30名
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30	16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (お昼時間)	16:15~17:00 THE TRIP 日本語 定員25名	16:15~17:00 コンディショニング 小柳ゆき子 定員60名	16:45~17:30 THE TRIP 日本語 定員25名
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	18:00~18:45 ホットヨガ ピギナー 本庄佳子 定員35名	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃 定員42名	18:20~19:20 ピラティス 定員12名	18:10~18:45 Sprint 日本語 定員25名
19:00				
19:30	19:15~20:00 ホットヨガ ピギナー NAO 定員35名	19:10~19:40 WOW! HOP SHOJI 定員60名	19:10~19:55 ピラティス 定員12名	19:10~19:55 THE TRIP 日本語 定員25名
20:00				
20:30	20:20~21:05 ホットヨガ ピギナー NAO 定員35名	20:15~21:00 エアロビクス コンボ1 ボブササキ 定員42名	20:15~21:00 THE TRIP 日本語 定員60名	20:15~21:00 成人スイミング (Style1) 定員25名
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

時間	水曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30	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 THE TRIP 貝田 定員25名	7:30~8:15 LES MILLS RPM MAIKO 定員25名
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30	11:30~13:20 HOT岩盤浴 Free Time	11:10~11:55 エアロビクス ライト FuruKi 定員54名	11:15~12:00 スクール制 三上登紀子 定員25名	11:15~12:15 成人スイミング (Style1) 定員20名
12:00				
12:30				
13:00				
13:30	13:20~14:05 ZUMBA スズバ 佐々木啓子 定員35名	13:30~14:30 AntiGravity Advanced Kan/Mitsuko 定員60名	13:30~14:15 スクール制 KaoRU 定員12名	13:30~14:15 アクア45 定員45名
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	15:15~16:00 ホットヨガ ピギナー FEIKO 定員35名	15:30~16:15 マシンプラティス 山田純子 定員60名	15:30~16:15 THE TRIP 日本語 定員25名	15:30~16:15 成人スイミング (Style1) 定員25名
16:30				
17:00	16:30~17:40 HOT岩盤浴 Free Time	16:30~17:30 エアロビクス コンボ1 Kaori 定員42名	16:30~17:30 THE TRIP 日本語 定員25名	16:30~17:30 成人スイミング (Style1) 定員25名
17:30				
18:00				
18:30	18:20~19:05 ホットヨガ ピギナー 川谷幸子 定員35名	18:15~19:00 LES MILLS BODYPUMP 志乃 定員60名	18:40~19:10 ピラティス 定員12名	18:15~18:45 Sprint 日本語 定員30名
19:00				
19:30	19:25~20:10 ホットヨガ ピギナー 榎本千穂 定員35名	19:20~20:10 エアロビクス コンボ1 榎本千穂 定員60名	19:10~19:55 THE TRIP 日本語 定員25名	19:20~20:10 成人スイミング (Style1) 定員20名
20:00				
20:30	20:30~21:15 ホットヨガ ピギナー 榎本千穂 定員35名	20:25~21:10 LES MILLS BODYBALANCE DAICHI 定員42名	20:15~21:15 THE TRIP 日本語 定員25名	20:15~21:15 成人スイミング (Style1) 定員45名
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

時間	木曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30	7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 リラクソヨガ ヨコ 定員54名	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:00 SPRINT 英語 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	12:00~12:45 リラクソヨガ ~WARM~ 新橋香 定員35名	12:05~12:50 エアロビクス コンボ1 友吉正美 定員60名	12:00~13:00 スクール制 太極拳 定員12名	12:00~13:00 成人スイミング (Style1) 定員30名
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	15:15~16:00 ホットヨガ ピギナー ユキ 定員35名	15:10~15:55 エアロビクス コンボ1 山本舞子 定員60名	15:15~16:00 THE TRIP 日本語 定員25名	15:15~16:00 成人スイミング (Style1) 定員25名
16:30				
17:00	16:30~17:40 岩盤浴 Free Time (お昼時間)	16:15~17:00 リラクソヨガ ユキ 定員54名	16:15~17:00 THE TRIP 日本語 定員25名	16:15~17:00 成人スイミング (Style1) 定員25名
17:30				
18:00				
18:30	18:20~19:05 ホットヨガ ピギナー TOMOCO 定員35名	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT SHOJI 定員42名	18:30~19:30 ピラティス 定員12名	18:20~19:05 成人スイミング (Style1) 定員25名
19:00				
19:30	19:20~20:05 ホットヨガ ピギナー YU 定員35名	19:15~20:00 ZUMBA RPM 高橋康平 定員60名	19:15~20:00 THE TRIP 日本語 定員25名	19:20~20:05 成人スイミング (Style1) 定員20名
20:00				
20:30	20:30~21:15 ホットヨガ ピギナー 榎本千穂 定員35名	20:20~21:05 LES MILLS BODYBALANCE 高橋康平 定員42名	20:15~21:15 THE TRIP 日本語 定員25名	20:15~21:15 成人スイミング (Style1) 定員25名
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

時間	土曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30				
8:00				
8:30	8:15~9:10 HOT岩盤浴 Free Time	8:15~9:05 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 新橋香 定員24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				

時間	日曜日			
	スタジオ VOLCANO	スタジオ CORE	スタジオ TRUSS	スタジオ CHAIN
7:30				
8:00				
8:30	8:15~10:50 HOT岩盤浴 Free Time	8:20~9:05 LES MILLS BODYCOMBAT 定員60名	8:20~9:05 GRIT MAIKO 定員25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				

LES MILLS GRIT 【週替わり一覧】

6月	
土曜	14:00~14:30 MAIKO
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

6月	
日曜	9:10~9:40 MAIKO
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21日	CARDIO
28日	ATHLETIC

7月	
土曜	14:00~14:30 MAIKO
4日	CARDIO
11日	ATHLETIC
18日	STRENGTH
25日	CARDIO

7月	
日曜	9:10~9:40 MAIKO
5日	STRENGTH
12日	