

土曜日				
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
18:10~18:40 HOT in 新宿 Free Time	定員60名 LIVE!! BODYCOMBAT	定員80名 LIVE!! BODYPUMP	定員200名 マリンボウダンス +ダンス +ダンス+200円 入場	定員250名 SCREW
19:30~19:15 横浜駅前ヨコガ 横浜駅	定員60名 10:00~10:45 LIVE!! BODYCOMBAT MASH	定員12名 10:10~11:15 フラダンス	定員200名 10:30~11:15 LIVE!! THE TRIP	定員10名 10:00~10:45 伊倉美奈子
定員30名 11:10~11:20 リリアンテラス YUL	定員60名 11:00~11:25 エロポダンス コン1 合唱団	定員12名 11:40~12:45 ハルエ	定員110名 11:30~12:30 成人式シニング Show1	定員30名 12:30~12:45 伊倉美奈子
定員30名 12:30~13:05 ホテルタガ ビザール 川崎駅	定員60名 12:00~12:45 LIVE!! BODYPUMP Nasasa	定員12名 13:00~14:00 K-POP	定員200名 12:45~13:45 LIVE!! RPM	定員10名 12:30~12:45 クロールインター Show1
定員30名 13:30~14:15 ホテルタガ デットスク ma	定員60名 13:00~14:00 BOATYACK	定員12名 13:30~14:30 スクールホム 主幹席	定員200名 13:45~14:30 THE TRIP MAKAO	定員10名 13:00~13:45 クロールインター Show1
定員30名 15:00~15:50 ラックアウト 山田博子	定員60名 14:30~15:35 BODYBALANCE YUL	定員12名 15:00~16:00 スクールホム 主幹席	定員200名 14:30~15:40 THE TRIP MAKAO	定員10名 14:30~14:45 成人式シニング Show1
定員30名 17:00~17:45 香取しずみ ベビータス 山田博子	定員60名 15:30~16:30 BODYPUMP YUL	定員12名 16:15~17:15 バーブ・ヨコ 山田博子	定員200名 16:45~17:25 RPM タカ	定員10名 16:15~17:00 アツアツ
定員30名 18:00~18:50 ヒロユキ・スエハラ ベビータス 山田博子	定員60名 17:30~18:35 RHYTHM 中川正博	定員8名 17:30~18:40 マリンボウダンス +ダンス+200円 入場	定員200名 18:00~19:00 THE TRIP MAKAO	定員10名 18:10~19:00 THE TRIP MAKAO
定員30名 19:00~19:45 BODYCOMBAT 家城初大	定員60名 18:00~19:45 LIVE!! BODYCOMBAT 家城初大	定員12名 18:30~19:45 CORE FLOW タカ	定員200名 19:10~19:50 THE TRIP MAKAO	定員10名 19:10~19:50 THE TRIP MAKAO
定員30名 20:05~20:50 LIVE!! BODYCOMBAT 家城初大	定員60名 20:05~20:50 LIVE!! BODYCOMBAT 家城初大	定員12名 20:05~20:50 CORE FLOW タカ	定員200名 20:10~20:50 THE TRIP MAKAO	定員10名 20:10~20:50 THE TRIP MAKAO

日曜日				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
18:15~19:30	定員40名 LIVE!! BODYPUMP 無料			
HOT 夜限定 Free Trip	定員42名 MAKO GRIT 原田 俊作	定員20名 9:20~10:00 LIVE!! BODYPUMP 無料		
	定員54名 10:10~10:25 エアロビクス ライト 原田 俊作	10:30~10:50 太極拳 定員1100円 松本好市	定員12名 日本語	定員45名 10:15~11:00 アクア45 中村友宏
定員36名 11:10~11:25 ホットヨガ リフレクシア TOMOCO	定員48名 11:15~12:00 エアロビクス コンボII 原田 俊作	定員12名 11:00~12:05 コンジョビタル with ストレッチ	定員25名 11:05~12:40 LIVE!! BODYPUMP Jou	
定員36名 12:25~13:10 ホットヨガ ピポーラ 豊原 美津	定員42名 12:20~12:30 MAKO LIVE!! BODYPUMP	定員12名 12:25~13:30 SPIN 原田 俊作	定員25名 13:05~13:30 Jou	
定員36名 13:40~14:25 ホットヨガ ピポーラ ホリニューニコ	定員48名 13:15~14:00 LIVE!! BODYJAM 川崎亜美	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス 定員20名 13:55~14:25 原田 俊作	定員25名 14:00~14:40 Jou	定員45名 14:00~14:40 アクア45 Tommy
定員36名 15:20~16:05 ホットヨガ ピポーラ 豊原 美津	定員48名 14:30~15:15 BODYPUMP ケビン・ジョナ 氏	定員12名 14:40~16:40 90分 ピラティス 定員20名 15:40~16:40 原田 俊作	定員25名 15:15~16:05 LIVE!! BODYPUMP Jou	定員20名 15:15~16:05 フィニッシュ ダンス 氏
定員36名 16:25~19:00	定員48名 16:40~17:25 LIVE!! BODYPUMP 氏	定員12名 17:00~18:35 THE TRIP 原田 俊作	定員25名 17:15~18:35 LIVE!! BODYPUMP Jou	定員20名 18:55~19:25 クロール・インター スイム1 氏
HOT 夜限定 Free Trip	定員44名 17:00~18:35 心動の 時アクア2 豊原 美津	定員20名 18:35~19:00 LIVE!! BODYPUMP 氏	定員25名 19:15~20:00 LIVE!! BODYPUMP Jou	定員20名 19:30~20:00 クロール・インター スイム1 氏

7月	
土曜	1400~1430 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	CARDIO
19日	ATHLETIC
26日	STRENGTH

8月	
土曜	14:00~14:30 MAIKO
1日	ATHLETIC
8日	STRENGTH
15日	CARDIO
22日	ATHLETIC
29日	STRENGTH

8月	
日曜	9:10-9:40 MAIKO
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

プログラムの名	使用機器	内容
CARDIO	なし	心肺機能向上と身体の引き締めを目指す自重エクササイズクラス
ATHLETIC	ステップ台	スポーツの動きを取り入れ全身のパフォーマンス向上を目指すクラス
STRENGTH	バーベル・プレート	バーベル・プレートを使用しバリエーション豊かな身体をを目指すクラス

	運動初心者歓迎クラス… 運動に慣れていない、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必ず摂取。
	WARM ウォームアップ… 床寝用のみほのみの暖めた状態で行うクラス。 1リットル以上の水分を必ず摂取。
	自由流 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。 ※注意、WARMクラス前は床寝必須のみ。
	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けております。
	LesMills Virtual Reality クラス 運動を見ながら行うクラス。インストラクター無し。自動音声。 BC・BP・DANCE・RPM・Sprint・THE TRIPの6アティメントを体験。予約不要。レッスン中の入退室可。
	JF ジョグサーティー特別レッスン。 最良受けながらの心音や骨コンタクトの聴感を身に覚えさせたい。予約不要。 フィットネスシューズ必須。速歩入場可。

**WEB予約システム
アカウント登録方法**

対象：ジエクス・フィットネス&スパ会員
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・一般の約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。