

2026.8~

シェクサー・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				火曜日				水曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	スタジオ VOLCANO 7:15~9:40 Free Time				スタジオ CORE 7:15~9:40 RITMOS リトモス 定価600円				スタジオ CORE 7:15~9:40 RITMOS リトモス 定価600円			
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				日曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	スタジオ VOLCANO 7:15~9:40 Free Time				スタジオ CORE 7:15~9:40 RITMOS リトモス 定価600円			
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								

GRIT

【選替わり一覧】

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

9月	9:10~9:40 MAIKO
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

9月	14:00~14:30 MAIKO
5日	CARDIO
12日	ATHLETIC
19日	STRENGTH
26日	CARDIO

9月	9:10~9:40 MAIKO
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

インフォメーション

WEB予約システム
アカウント登録方法
対象：シェクサー・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・シムの会・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。
■当日キャンセルは当日予約ページからレッスン予約可能です。