

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

[illegible]

	土曜日				プール
	Studio VOLCANO	スタジオ CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30					
8:00					
8:30	8:15~9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20~8:50 LES MILLS BODYCOMBAT			
9:00		定員60名 9:05~9:35 LES MILLS BODYPUMP	定員7名 9:00~9:50 マシンプラティス ～6ASO～		
9:30		定員35名 9:30~10:15 骨盤調整ヨガ 穂谷敦	定員12名 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	定員25名 9:30~10:00 MAIKO sprint	
10:00		定員60名 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	定員12名 10:15~11:15 フラダンス	定員25名 10:30~11:15 THE TRIP	定員45名 10:00~10:45 アクア45
10:30		定員60名 11:00~11:45 エアロビクス コンボ1	定員60名 11:00~11:45 佐藤おどり	定員25名 10:30~11:15 THE TRIP	
11:00		定員35名 11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	定員12名 11:45~12:45 バレエ		
11:30		定員60名 12:00~12:45 K-POP CUBA	定員12名 11:45~12:45 ここ		11:30~12:30 成人スイミング [Style1]
12:00		定員35名 12:20~13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員25名 12:45~13:30 LES MILLS RPM		
12:30		定員60名 13:00~13:45 LES MILLS BODYATTACK	定員12名 13:30~14:30		
13:00		定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス mie	定員42名 14:00~14:30 MAIKO GRIT		
13:30		定員60名 14:00~14:30 MAIKO GRIT	定員12名 14:55~15:40 LES MILLS THE TRIP		
14:00		定員35名 14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE	定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス Chivo		
14:30		定員42名 15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ		
15:00		定員35名 15:05~15:50 リラックスヨガ ～WAFM～ 山口隆子	定員42名 16:45~17:30 グラマッスル フィット myu		
15:30		定員60名 17:50~18:35 マシンプラティス ～PINKアップボディメイク～	定員7名 17:40~18:30 LES MILLS RPM		
16:00		定員35名 18:05~18:50 ピラティスプラス ～WAFM～ 前川尚子	定員12名 18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ		
16:30		定員60名 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	定員25名 19:10~19:55 THE TRIP		
17:00		定員42名 20:05~20:50 LEOUND			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

	日曜日				プール
	Studio VOLCANO	スタジオ CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
7:30					
8:00					
8:30	8:15~10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20~8:50 LES MILLS BODYCOMBAT			
9:00		定員42名 9:10~9:40 MAIKO GRIT		定員25名 9:20~9:50 LES MILLS RPM	
9:30		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 9:50~10:50 太極拳 松矢好市	定員25名 10:30~11:15 THE TRIP	定員45名 10:15~11:00 アクア45
10:00		定員35名 11:10~11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員60名 11:05~12:05 コリオスパイラル withストレッチ 飯作俊介		
10:30		定員42名 12:20~12:50 DAICHI LEOUND	定員12名 13:05~13:35 LES MILLS sprint 健々江		
11:00		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 14:30~15:15 K-POP CUBA ケーポップチャオ ゆゆ	定員25名 14:45~15:45 LES MILLS RPM	
11:30		定員60名 15:20~16:05 ホットヨガ ビギナー 豊野有希	定員12名 15:35~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT	定員25名 15:45~16:30 THE TRIP	
12:00		定員42名 16:45~17:30 LES MILLS BODYPUMP	定員54名 17:50~18:35 サウンドバス ヨガ45 ～音ヨガ～ 監督美	定員25名 17:15~18:00 LES MILLS RPM	
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】

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

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

10月	
土曜	14:00~14:30 MAIKO
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC
31日	STRENGTH

10月	
日曜	9:10~9:40 MAIKO
4日	CARDIO
11日	ATHLETIC
18日	STRENGTH
25日	CARDIO

プログラム名	使用器具	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 パワフルで強靱な身体を目指すクラス



- 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います。
- Les Mills 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
エクササイズ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・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。

