

## 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

7:30

7:15~9:40

定員25名  
7:30~8:15  
LES MILLS  
THE TRIP  
MAIKO

8:00

8:30

HOT岩盤浴  
Free Time

9:00

定員54名  
リラックスヨガ

9:30

8:55~9:40  
初次

10:00

定員35名  
10:10~10:55  
ホットヨガ  
ビギナー  
CFE

定員54名  
10:00~10:45  
リラックスヨガ  
中村 美

定員25名  
9:45~10:15  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員45名  
10:15~11:00  
アクア45  
寺 強

10:30

11:00

定員54名  
11:05~11:50  
スロー  
ボディシェイプ  
中村 美

定員15名  
11:00~12:00  
ラテンダンス  
片山千穂

定員25名  
11:15~12:00  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員45名  
11:15~12:15  
成人スイミング  
[Style1]

11:30

12:00

HOT岩盤浴  
Free Time

12:30

定員60名  
12:10~12:55  
RITMOS  
リトモス  
広 正

13:00

定員54名  
13:00~13:45  
マシンプラティス  
~BASO~  
ゆゆ

定員7名  
13:00~13:45  
THE TRIP  
貝田

定員25名  
13:00~13:45  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員30名  
13:40~14:10  
バクフラインター  
[Style1]

13:30

定員35名  
13:30~14:15  
ホットヨガ  
デトックス  
TOMOCO

定員60名  
13:15~14:00  
ヘルピック  
ストレッチ  
橋本 実子

定員12名  
14:00~14:45  
ピラティス  
YUKI

定員25名  
14:00~14:45  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員30名  
14:20~14:50  
マシンプラティス  
~BASO~  
ゆゆ

14:00

14:30

定員35名  
14:20~15:05  
LES MILLS  
DANCE  
ゆゆ

定員12名  
14:15~15:15  
ピラティス  
YUKI

定員25名  
14:15~15:15  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員30名  
14:20~14:50  
マシンプラティス  
~BASO~  
ゆゆ

15:00

定員35名  
15:00~15:45  
ホットヨガ  
ビギナー  
NAOKO

定員42名  
15:25~16:10  
LES MILLS  
BODYPUMP  
YUKI

定員7名  
15:45~16:35  
マシンプラティス  
~BASO~  
ゆゆ

定員25名  
15:45~16:35  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員45名  
15:15~16:00  
アクアサーキット  
中川 隆

15:30

16:00

16:30

定員60名  
16:15~17:45  
WARM岩盤浴  
Free Time  
(HOT~WARM  
切り替え時間)

定員60名  
16:40~17:25  
エアロビクス  
コンボ！  
城谷 崇仁

定員7名  
17:10~18:00  
マシンプラティス  
~BASO~  
ゆゆ

定員25名  
16:15~17:00  
THE TRIP  
日本語

定員45名  
15:15~16:00  
アクアサーキット  
中川 隆

17:00

17:30

18:00

18:30

定員35名  
18:25~19:10  
ピラティスプラス  
~WARM~  
佐々木 恵

定員42名  
18:10~18:55  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
本庄 裕子

定員12名  
18:20~19:20  
ピラティス  
志乃

定員25名  
18:10~18:40  
LES MILLS  
SPRINT  
日本語

定員25名  
18:10~18:40  
LES MILLS  
SPRINT  
日本語

19:00

定員35名  
19:25~20:10  
リラックスヨガ  
~WARM~  
川谷 幸子

定員60名  
19:15~20:00  
LES MILLS  
BODYATTACK  
ゆゆ

定員25名  
19:10~19:55  
THE TRIP  
NINA

定員25名  
19:10~19:55  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員25名  
19:10~19:55  
LES MILLS  
RPM  
日本語

19:30

20:00

定員35名  
20:25~21:10  
LES MILLS  
BODYBALANCE  
TOMOCO

定員42名  
20:15~21:00  
ZUMBA  
菊池 優子

定員25名  
20:15~21:00  
LES MILLS  
RPM  
日本語

定員20名  
20:50~21:35  
成人スイミング  
[Style1]

20:30

21:00

定員42名  
21:20~22:05  
LES MILLS  
BODYPUMP  
Jou

定員25名  
21:30~22:15  
THE TRIP  
日本語

定員25名  
21:30~22:15  
THE TRIP  
日本語

定員20名  
20:50~21:35  
成人スイミング  
[Style1]

21:30

22:00

22:30

火曜日

スタジオ

Studio VOLCANO

Studio CORE

Studio TRUSS

Studio CHAIN

プール

7:15~12:00

7:20~8:05

RITMOS  
リトモス  
佐藤 子  
定員60名

7:30~8:00

LES MILLS  
BODYCOMBAT  
定員42名

8:30~9:15

LES MILLS  
BODYPUMP  
定員42名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

アクア30  
櫻上 優香

11:15~12:00

大人の休日  
倶楽部

7:30~8:15

LES MILLS  
THE TRIP  
貝田  
定員25名

9:15~9:45

LES MILLS  
RPM  
英語

9:35~10:05

アクアヌードル  
藤原 優香

10:15~10:45

|       | 土曜日                                   |                                                           |                                              |                                                | プール                                    |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
|       | Studio VOLCANO                        | スタジオ Studio CORE                                          | Studio TRUSS                                 | Studio CHAIN                                   |                                        |
| 7:30  |                                       |                                                           |                                              |                                                |                                        |
| 8:00  |                                       |                                                           |                                              |                                                |                                        |
| 8:30  | 8:15~9:10<br>HOT岩盤浴<br>Free Time      | 定員60名<br>8:20~8:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT             | 定員7名                                         |                                                |                                        |
| 9:00  |                                       | 定員60名<br>9:05~9:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP               | 9:00~9:50<br>マシンピラティス<br>～6ASO～              | 定員25名                                          |                                        |
| 9:30  |                                       | 定員35名<br>9:30~10:15<br>骨盤調整ヨガ<br>穂谷敦                      | 10:00~10:45<br>10:15~11:15<br>定員12名<br>MAIKO | 9:30~10:00<br>LES MILLS<br>sprint              | 定員45名                                  |
| 10:00 |                                       | 定員60名<br>10:00~10:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 10:15~11:15<br>フラダンス                         | 10:30~11:15<br>THE TRIP                        | 10:00~10:45<br>アクア45                   |
| 10:30 |                                       | 定員60名<br>11:00~11:45<br>エアロビクス<br>コンボ1                    | 11:00~11:45<br>佐藤おかり                         | 11:00~11:45<br>THE TRIP                        | 11:00~11:45<br>伊香希実子                   |
| 11:00 | 11:10~11:55<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>YUI | 定員35名<br>11:10~11:55<br>エアロビクス<br>コンボ1                    | 定員12名<br>11:45~12:45<br>バレエ                  | 11:00~11:45<br>THE TRIP                        | 11:00~11:45<br>伊香希実子                   |
| 11:30 |                                       | 定員60名<br>12:00~12:45<br>K-POP CLASS                       | 12:00~12:45<br>ハレエ                           | 11:55~12:40<br>LES MILLS<br>RPM                | 11:30~12:30<br>成人スイミング<br>[Style1]     |
| 12:00 |                                       | 定員35名<br>12:20~13:05<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>川谷幸子             | 12:20~13:05<br>平泳ぎインター<br>[style1]           | 12:20~12:50<br>DAICHI<br>LBOUND                | 12:30~13:05<br>成人スイミング<br>[Style1]     |
| 12:30 |                                       | 定員60名<br>13:00~13:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 13:00~13:45<br>石田智雄                          | 13:05~13:35<br>LES MILLS<br>sprint             | 12:45~13:30<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 13:00 |                                       | 定員35名<br>13:30~14:15<br>ホットヨガ<br>デトックス<br>mie             | 13:30~14:30<br>K-POP                         | 13:25~14:25<br>ベリーダンス                          | 13:15~13:45<br>クロールインター<br>[style1]    |
| 13:30 |                                       | 定員42名<br>14:00~14:30<br>MAIKO GRIT                        | 14:00~14:30<br>スクール制<br>土肥亮治                 | 13:55~14:25<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 13:55~14:25<br>クロールインター<br>[style1]    |
| 14:00 |                                       | 定員54名<br>14:30~15:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE          | 14:30~15:35<br>Chivo                         | 14:30~15:15<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 14:00~14:45<br>Tommy.                  |
| 14:30 |                                       | 定員35名<br>15:05~15:50<br>リラックスヨガ<br>～WAFM～<br>山口隆子         | 15:00~16:00<br>ピラティスプラス                      | 14:45~15:45<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 14:00~14:45<br>Tommy.                  |
| 15:00 |                                       | 定員42名<br>15:55~16:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 16:15~17:15<br>Chivo                         | 15:35~16:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 15:15~15:45<br>フィニッシュアドバンス<br>[Style1] |
| 15:30 |                                       | 定員60名<br>16:15~17:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 16:15~17:15<br>Chivo                         | 15:45~16:30<br>THE TRIP                        | 15:55~16:25<br>クロールインター<br>[Style1]    |
| 16:00 |                                       | 定員35名<br>17:00~17:45<br>骨盤引き締め<br>ピラティス<br>～WAFM～<br>前川隆子 | 17:40~18:30<br>マシンピラティス<br>～6ASO～            | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM                | 16:35~17:05<br>バタフライバースタック<br>[Style1] |
| 16:30 |                                       | 定員60名<br>17:50~18:35<br>RITMOS                            | 17:40~18:30<br>マシンピラティス<br>～6ASO～            | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM                | 16:35~17:05<br>バタフライバースタック<br>[Style1] |
| 17:00 |                                       | 定員35名<br>18:05~18:50<br>ピラティスプラス<br>～WAFM～<br>前川隆子        | 18:45~19:45<br>CORE FLOW<br>ヨガ               | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 17:30 |                                       | 定員60名<br>19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 18:45~19:45<br>CORE FLOW<br>ヨガ               | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 18:00 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 18:30 |                                       | 定員60名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 19:00 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 19:30 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 20:00 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 20:30 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 21:00 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 21:30 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 22:00 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 22:30 |                                       | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |

|       | 日曜日                               |                                                           |                                              |                                                | プール                                    |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
|       | Studio VOLCANO                    | スタジオ Studio CORE                                          | Studio TRUSS                                 | Studio CHAIN                                   |                                        |
| 7:30  |                                   |                                                           |                                              |                                                |                                        |
| 8:00  |                                   |                                                           |                                              |                                                |                                        |
| 8:30  | 8:15~10:50<br>HOT岩盤浴<br>Free Time | 定員60名<br>8:20~8:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT             | 定員42名<br>9:10~9:40<br>LES MILLS<br>GRIT      | 定員25名<br>9:20~9:50<br>LES MILLS<br>RPM         |                                        |
| 9:00  |                                   | 定員60名<br>9:05~9:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP               | 9:10~9:40<br>LES MILLS<br>GRIT               | 9:20~9:50<br>LES MILLS<br>RPM                  |                                        |
| 9:30  |                                   | 定員35名<br>9:30~10:15<br>骨盤調整ヨガ<br>穂谷敦                      | 10:00~10:45<br>10:15~11:15<br>定員12名<br>MAIKO | 9:30~10:00<br>LES MILLS<br>sprint              | 定員45名                                  |
| 10:00 |                                   | 定員60名<br>10:00~10:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 10:15~11:15<br>フラダンス                         | 10:30~11:15<br>THE TRIP                        | 10:00~10:45<br>アクア45                   |
| 10:30 |                                   | 定員60名<br>11:00~11:45<br>エアロビクス<br>コンボ1                    | 11:00~11:45<br>佐藤おかり                         | 11:00~11:45<br>THE TRIP                        | 11:00~11:45<br>伊香希実子                   |
| 11:00 |                                   | 定員35名<br>11:10~11:55<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>YUI            | 11:10~11:55<br>エアロビクス<br>コンボ1                | 11:05~12:05<br>コリオスパイラル<br>withストレッチ           | 11:00~11:45<br>THE TRIP                |
| 11:30 |                                   | 定員60名<br>12:00~12:45<br>K-POP CLASS                       | 12:00~12:45<br>ハレエ                           | 11:55~12:40<br>LES MILLS<br>RPM                | 11:30~12:30<br>成人スイミング<br>[Style1]     |
| 12:00 |                                   | 定員35名<br>12:20~13:05<br>ホットヨガ<br>ビギナー<br>川谷幸子             | 12:20~13:05<br>平泳ぎインター<br>[style1]           | 12:20~12:50<br>DAICHI<br>LBOUND                | 12:30~13:05<br>成人スイミング<br>[Style1]     |
| 12:30 |                                   | 定員60名<br>13:00~13:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 13:00~13:45<br>石田智雄                          | 13:05~13:35<br>LES MILLS<br>sprint             | 12:45~13:30<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 13:00 |                                   | 定員35名<br>13:30~14:15<br>ホットヨガ<br>デトックス<br>mie             | 13:30~14:30<br>K-POP                         | 13:25~14:25<br>ベリーダンス                          | 13:15~13:45<br>クロールインター<br>[style1]    |
| 13:30 |                                   | 定員42名<br>14:00~14:30<br>MAIKO GRIT                        | 14:00~14:30<br>スクール制<br>土肥亮治                 | 13:55~14:25<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 13:55~14:25<br>クロールインター<br>[style1]    |
| 14:00 |                                   | 定員54名<br>14:30~15:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE          | 14:30~15:35<br>Chivo                         | 14:30~15:15<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 14:00~14:45<br>Tommy.                  |
| 14:30 |                                   | 定員35名<br>15:05~15:50<br>リラックスヨガ<br>～WAFM～<br>山口隆子         | 15:00~16:00<br>ピラティスプラス                      | 14:45~15:45<br>LES MILLS<br>BODYJAM            | 14:00~14:45<br>Tommy.                  |
| 15:00 |                                   | 定員42名<br>15:55~16:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 16:15~17:15<br>Chivo                         | 15:35~16:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 15:15~15:45<br>フィニッシュアドバンス<br>[Style1] |
| 15:30 |                                   | 定員60名<br>16:15~17:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 16:15~17:15<br>Chivo                         | 15:45~16:30<br>THE TRIP                        | 15:55~16:25<br>クロールインター<br>[Style1]    |
| 16:00 |                                   | 定員35名<br>17:00~17:45<br>骨盤引き締め<br>ピラティス<br>～WAFM～<br>前川隆子 | 17:40~18:30<br>マシンピラティス<br>～6ASO～            | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM                | 16:35~17:05<br>バタフライバースタック<br>[Style1] |
| 16:30 |                                   | 定員60名<br>17:50~18:35<br>RITMOS                            | 17:40~18:30<br>マシンピラティス<br>～6ASO～            | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM                | 16:35~17:05<br>バタフライバースタック<br>[Style1] |
| 17:00 |                                   | 定員35名<br>18:05~18:50<br>ピラティスプラス<br>～WAFM～<br>前川隆子        | 18:45~19:45<br>CORE FLOW<br>ヨガ               | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 17:30 |                                   | 定員60名<br>19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 18:45~19:45<br>CORE FLOW<br>ヨガ               | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 18:00 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 18:30 |                                   | 定員60名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 19:00 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 19:30 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 20:00 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 20:30 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 21:00 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 21:30 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 22:00 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |
| 22:30 |                                   | 定員42名<br>20:05~20:50<br>LBOUND                            | 19:10~19:55<br>THE TRIP                      | 17:50~18:35<br>サウンドバス<br>ヨガ45<br>～音読ヨガ～<br>監智美 | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>RPM        |

## LES MILLS GRIT 【週替わり一覧】

| 9月  |                      |
|-----|----------------------|
| 土曜  | 14:00~14:30<br>MAIKO |
| 5日  | CARDIO               |
| 12日 | ATHLETIC             |
| 19日 | STRENGTH             |
| 26日 | CARDIO               |

| 9月  |                    |
|-----|--------------------|
| 日曜  | 9:10~9:40<br>MAIKO |
| 6日  | STRENGTH           |
| 13日 | CARDIO             |
| 20日 | ATHLETIC           |
| 27日 | STRENGTH           |

| 10月 |                      |
|-----|----------------------|
| 土曜  | 14:00~14:30<br>MAIKO |
| 3日  | ATHLETIC             |
| 10日 | STRENGTH             |
| 17日 | CARDIO               |
| 24日 | ATHLETIC             |
| 31日 | STRENGTH             |

| 10月 |                    |
|-----|--------------------|
| 日曜  | 9:10~9:40<br>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<br>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<br>パフォーマンス向上を目指すクラス |
| STRENGTH | バーベル/<br>プレート | バーベル・プレートを使用し<br>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。

