2026.11〜

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 HOT岩盤浴 Free Time			定員25名 7:30〜8:15 THE TRIP MAIKO	
8:00		定員54名 8:55〜9:40 リラックスヨガ 裕次			
8:30				定員25名 9:45〜10:15 RPM 日本語	定員45名 10:15〜11:00 アクア45 寺本強
9:00		定員54名 10:00〜10:45 けいらくピクス 中村勝美	定員15名 11:00〜12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂	定員25名 11:15〜12:00 RPM 日本語	
9:30	定員35名 10:10〜10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	定員54名 11:05〜11:50 スローボディシェイプ 中村勝美			11:15〜12:15 成人スイミング【Style1】
10:00	11:15〜13:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 12:10〜12:55 RITMOS リトモス IZU	定員7名 13:00〜13:50 マシンピラティス〜BASIC〜 単発2200円 ゆゆ	定員25名 13:00〜13:45 THE TRIP すー。	定員30名 13:40〜14:10 バタフライインター【style1】
10:30	定員35名 13:30〜14:15 ホットヨガ デトックス CHIE	定員54名 13:15〜14:00 ベルビックストレッチ 青木実夏子	定員12名 14:15〜15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	定員25名 14:45〜15:15 RPM 日本語	定員30名 14:20〜14:50 背泳ぎインター【style1】
11:00	定員35名 15:00〜15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	定員60名 14:20〜15:05 DANCE ゆゆ	定員7名 15:35〜16:25 マシンピラティス〜動きやすい身体作り〜 単発2200円 yoriko	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 早川陽佑
11:30	16:15〜17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT→WARM 切り替え時間)	定員42名 15:25〜16:10 BODYPUMP YUI	定員7名 17:10〜18:00 マシンピラティス〜BASIC〜 単発2200円 佐々木啓	定員25名 17:30〜18:00 RPM 英語	
12:00		定員60名 16:40〜17:25 エアロビクス コンボⅠ 城谷崇仁	定員12名 18:45〜19:45 ラテンエクスプレスコンサルサ 単発1100円 菊池良子	定員25名 18:20〜18:50 sprint 日本語	
12:30	定員35名 18:25〜19:10 ピラティスプラス〜WARM〜 佐々木啓	定員54名 18:10〜18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁		定員25名 19:10〜19:55 THE TRIP NINA	
13:00	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 BODYATTACK ゆゆ		定員25名 20:15〜21:00 RPM NINA	定員20名 20:50〜21:35 スピード＆ディスタンス【Style1】
13:30	定員35名 20:25〜21:10 BODYBALANCE TOMOCO	定員60名 20:15〜21:00 ZUMBA 菊池良子		定員25名 21:30〜22:15 THE TRIP 日本語	
14:00		定員42名 21:20〜22:05 BODYPUMP Jou			
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					

火曜日

スタジオ

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30	7:15〜12:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20〜8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	定員24名 7:30〜8:00 BODYCOMBAT	定員25名 7:30〜8:15 THE TRIP 日本語	
8:00		定員60名 定員42名 8:30〜9:15 BODYPUMP			
8:30				定員25名 9:15〜9:45 RPM 英語	定員30名 9:35〜10:05 アクアヌードル 最上優香
9:00		定員60名 10:30〜11:15 サルサ TAKASHI	定員12名 10:30〜11:30 スローボディシェイププラス 単発1100円 中村勝美	定員25名 11:15〜12:00 RPM 日本語	定員45名 10:15〜10:45 アクア30 最上優香
9:30	定員35名 12:45〜13:30 ヨガ コリオ Kae	定員54名 11:40〜12:25 パワーヨガ 吉﨑 瑞穂	定員12名 11:50〜12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	定員25名 12:45〜13:30 THE TRIP 日本語	11:00〜12:00 大人の休日倶楽部
10:00	定員35名 14:00〜14:45 ピラティスプラス〜WARM〜 畠山和江	定員42名 13:00〜13:45 WOW! DAICHI	定員12名 14:15〜15:15 ボディメイクサーキットトレーニング 単発1100円 渡辺美佐子	定員25名 14:00〜14:45 RPM ささてん	定員45名 12:20〜13:05 アクア45 浜田浩之
10:30	定員35名 15:15〜16:00 リラックスヨガ〜WARM〜 山口隆子	定員60名 14:05〜14:50 RITMOS リトモス MAYU			定員30名 13:15〜13:45 平泳ぎベーシック【Style1】
11:00		定員60名 15:10〜15:55 BODYCOMBAT 白石周史			定員30名 13:55〜14:25 クロールベーシック【Style1】
11:30	16:30〜17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員54名 16:15〜17:00 背骨コンディショニング 小松ゆき子			15:30〜16:30 成人スイミング【Style1】
12:00				定員25名 16:45〜17:30 THE TRIP 日本語	
12:30	定員35名 18:00〜18:45 ホットヨガ リフレッシュ 本庄悦子	定員60名 18:10〜18:55 BODYCOMBAT 志乃	定員12名 18:20〜19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ	定員25名 18:10〜18:40 sprint 日本語	
13:00	定員35名 19:15〜20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	定員42名 19:10〜19:40 uBound 加賀見律紗	定員7名 19:40〜20:30 マシンピラティス〜BASIC〜 単発2200円 今井しのぶ	定員25名 19:10〜19:55 RPM シマ	
13:30	定員35名 20:20〜21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	定員60名 19:55〜20:40 エアロビクス コンボⅠ ボブササキ		定員25名 20:15〜21:00 THE TRIP すー。	
14:00	定員35名 21:25〜22:10 ホット ピラティス 尚武	定員42名 20:55〜21:40 ステップコンボⅠ ボブササキ			
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					

水曜日

スタジオ

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30	7:15〜9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15〜7:45 BODYPUMP		定員25名 7:30〜8:15 RPM MAIKO	
8:00		定員42名 定員54名 8:15〜9:00 モナリザ 畠山和江			
8:30				定員25名 9:15〜9:45 sprint 日本語	
9:00	定員35名 10:25〜11:10 ホットヨガ ミドル NAO	定員54名 10:00〜10:45 リラックスヨガ 小関由美子	定員12名 10:20〜11:50 バレエ スクール制 三上亜紀子	定員25名 10:30〜11:15 RPM 日本語	11:15〜12:15 成人スイミング【Style1】
9:30	11:30〜13:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 11:10〜11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	定員12名 12:15〜13:15 ハンモックヨガ〜BASIC〜 スクール制 Kan	定員25名 12:15〜13:00 THE TRIP 日本語	定員20名 12:25〜12:55 フィンスイムアドバンス
10:00	定員35名 13:45〜14:30 ホットヨガ コリオ Kae	定員54名 12:15〜13:00 コアピラティス 岡田純子	定員12名 13:30〜14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan	定員25名 14:20〜15:05 THE TRIP 英語	定員45名 13:30〜14:15 アクア45 KaoRU
10:30	定員35名 15:15〜16:00 ホット リンパフロー REIKO	定員60名 13:20〜14:05 ZUMBA ズンバ 佐々木純子	定員7名 15:00〜15:50 マシンピラティス 単発2200円 岡田 純子	定員25名 15:30〜16:15 THE TRIP すー。	定員30名 14:25〜14:55 アクアヌードル KaoRU
11:00	16:30〜17:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 14:30〜15:15 骨盤引き締めピラティス 長谷川由里恵	定員12名 16:30〜17:30 姿勢改善ストレッチ 単発1100円 Kaori	定員25名 17:15〜17:45 RPM 英語	
11:30	定員35名 18:20〜19:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員42名 18:15〜19:00 BODYPUMP 志乃	定員15名 19:10〜20:10 BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。	定員25名 18:15〜18:45 sprint 日本語	定員30名 18:40〜19:10 背泳ぎインター【Style1】
12:00	定員35名 19:25〜20:10 ホットヨガ ミドル 梶原千晴	定員60名 19:25〜20:10 エアロビクス コンボⅠ 村瀬裕太郎	定員7名 20:30〜21:20 マシンピラティス〜BASIC〜 単発2200円 ゆゆ	定員25名 19:10〜19:55 THE TRIP ゆゆ	定員30名 19:20〜19:50 バタフライベーシック【Style1】
12:30	定員35名 20:30〜21:15 ホットヨガ ビギナー 梶原千晴	定員42名 20:25〜21:10 uBound DAICHI		定員25名 20:30〜21:15 THE TRIP Mao	定員45名 20:00〜20:45 アクア45 養島邦子
13:00					定員45名 20:55〜21:25 ミットシェイプ 養島邦子
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					

木曜日

スタジオ

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30	7:15〜11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20〜8:05 リラックスヨガ ヨーコ	7:15〜8:00 BODYCOMBAT	定員25名 7:30〜8:00 sprint 英語	
8:00		定員54名 定員60名 8:45〜9:35 ラテンダンス 片山千穂	定員24名		
8:30			定員12名 9:30〜10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子	定員25名 9:15〜9:45 RPM 日本語	定員45名 10:00〜10:30 ミットシェイプ Tommy.
9:00	定員35名 12:00〜12:45 リラックスヨガ〜WARM〜 萩原香	定員60名 10:00〜10:45 カーディオダンス 木原啓貴		定員25名 10:45〜11:15 RPM 日本語	定員45名 10:40〜11:25 アクア45 Tommy.
9:30	定員35名 13:15〜14:00 ピラティスフロー〜WARM〜 佐々木啓	定員60名 11:00〜11:45 ボル・ド・プラ 木原啓貴	定員12名 12:00〜13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.	定員25名 13:00〜13:45 RPM MAIKO	定員30名 11:35〜12:05 週替わりベーシック【Style1】
10:00	定員35名 15:15〜16:00 ベルビックストレッチ〜WARM〜 ユキ	定員60名 12:05〜12:50 エアロビクス コンボⅠ 友吉正美	定員12名 13:15〜14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子	定員25名 14:20〜15:05 THE TRIP 日本語	定員30名 12:15〜12:45 平泳ぎインター【Style1】
10:30	16:30〜17:40 岩盤浴 Free Time (昇温時間)	定員42名 13:05〜13:50 ステップライト 友吉正美	定員16名 14:40〜15:40 ベリーダンス スクール制 牧口順子	定員25名 15:45〜16:15 RPM 日本語	定員30名 14:15〜14:45 水中ウォーキング 小山文乃
11:00		定員60名 14:10〜14:55 RITMOS リトモス 石山友香	定員12名 15:55〜16:55 ミット ファイティング 単発1100円 山本晃子	定員25名 16:45〜17:15 sprint 日本語	定員45名 14:55〜15:25 アクア30 小山文乃
11:30	定員35名 18:20〜19:05 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員60名 15:10〜15:55 カーディオダンス 石山友香			
12:00	定員35名 19:20〜20:05 ホットヨガ デトックス YUI	定員54名 16:15〜17:00 リラックスヨガ ユキ		定員25名 18:45〜19:15 sprint 田村真紀	定員30名 18:40〜19:10 バタフライインター【Style1】
12:30	定員35名 20:30〜21:15 女性専用クラス ホットヨガ リンパフロー 岡村幸	定員42名 18:30〜19:00 WOW! DAICHI	定員12名 18:30〜19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO	定員25名 19:30〜20:15 RPM ささてん	定員20名 19:20〜19:50 フィンスイムアドバンス【Style1】
13:00		定員60名 19:15〜20:00 ZUMBA 高橋奈津	定員12名 19:50〜20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO	定員25名 20:40〜21:25 RPM 英語	
13:30		定員60名 20:20〜21:05 メガダンス 高橋奈津			
14:00		定員60名 21:20〜22:05 BODYCOMBAT DAICHI			
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					

土曜日

スタジオ

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30					
8:00	8:15〜9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20〜8:50 BODYCOMBAT	定員7名 9:00〜9:50 マシンピラティス〜BASIC〜 単発2200円 ゆゆ	定員25名 9:30〜10:00 sprint MAIKO	定員45名 10:00〜10:45 アクア45 伊倉希実子
8:30	定員35名 9:30〜10:15 骨盤調整ヨガ 穂谷敦	定員60名 9:05〜9:35 BODYPUMP	定員12名 10:15〜11:15 フラダンス 単発1100円 佐藤かおり	定員25名 10:30〜11:15 THE TRIP 田村真紀	
9:00	定員35名 11:10〜11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	定員60名 10:00〜10:45 BODYCOMBAT MASA	定員12名 11:40〜13:10 バレエ 単発1100円 ここ	定員25名 12:45〜13:30 RPM 田村真紀	11:30〜12:30 成人スイミング【Style1】
9:30	定員35名 12:20〜13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	定員60名 11:00〜11:45 エアロビクス コンボⅠ 吉岡知美			定員30名 12:35〜13:05 平泳ぎインター【style1】
10:00	定員35名 13:30〜14:15 ホットヨガ デトックス mie	定員60名 12:00〜12:45 K-POP CHOA ケーポップ チョア Nagisa		定員25名 13:00〜13:45 RPM 田村真紀	定員30名 13:15〜13:45 クロールインター【style1】
10:30	定員35名 15:05〜15:50 リラックスヨガ〜WARM〜 山口隆子	定員60名 13:00〜13:45 BODYATTACK 石田智裕	定員12名 13:30〜14:30 K-POP スクール制 土肥亮治	定員25名 14:55〜15:40 THE TRIP MAIKO	定員45名 13:55〜14:25 背泳ぎインター【style1】
11:00	定員35名 17:00〜17:45 骨盤引き締めピラティス〜WARM〜 前川尚子	定員42名 14:00〜14:30 MAIKO GRIT	定員12名 15:00〜16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo	定員25名 17:45〜18:30 RPM シマ	14:30〜15:30 成人スイミング【Style1】
11:30	定員35名 18:05〜18:50 ピラティスプラス〜WARM〜 前川尚子	定員54名 14:50〜15:35 BODYBALANCE YUI	定員12名 16:15〜17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	定員25名 19:10〜19:55 THE TRIP 日本語	定員45名 16:15〜17:00 アクア45 中村友香
12:00		定員42名 15:55〜16:25 BODYPUMP			
12:30		定員60名 16:45〜17:30 グラマッスルフィット miyu			
13:00		定員60名 17:50〜18:35 RITMOS 中川正博			
13:30		定員60名 19:00〜19:45 BODYCOMBAT 家城和大			
14:00		定員42名 20:05〜20:50 uBound 加賀見律紗			
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					

日曜日

スタジオ

	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30					
8:00	8:15〜10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20〜8:50 BODYCOMBAT	定員12名 9:50〜10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市	定員25名 9:20〜9:50 RPM 日本語	定員45名 10:15〜11:00 アクア45 中村友香
8:30	定員35名 11:10〜11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員42名 9:10〜9:40 MAIKO GRIT	定員12名 11:05〜12:05 コリオスパイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈	定員25名 10:30〜11:15 THE TRIP Jou	
9:00	定員35名 12:25〜13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	定員54名 10:10〜10:55 エアロビクス ライト 飯作俊介		定員25名 11:55〜12:40 RPM Jou	
9:30	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 11:15〜12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯作俊介	定員12名 13:25〜14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子	定員25名 13:05〜13:35 Sprint 鐘ヶ江	
10:00	定員35名 15:20〜16:05 ホットヨガ ビギナー 菅野有希	定員42名 12:20〜12:50 uBound DAICHI	定員12名 14:45〜15:45 HIPHOP! ピラティス 単発1100円 前川尚子	定員25名 13:55〜14:25 RPM 日本語	定員45名 14:00〜14:45 アクア45 Tommy.
10:30	16:25〜19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 13:15〜14:00 BODYJAM 川島麻里奈		定員25名 14:45〜15:15 英語 RPM	定員20名 15:15〜15:45 フィンスイムアドバンス【Style1】
11:00		定員60名 14:30〜15:15 K-POP CHOA ケーポップ チョア ゆゆ		定員25名 15:45〜16:30 THE TRIP 鐘ヶ江	定員30名 15:55〜16:25 クロールインター【Style1】
11:30		定員60名 15:35〜16:20 BODYCOMBAT ゆゆ			定員30名 16:35〜17:05 バタフライベーシック【Style1】
12:00		定員42名 16:45〜17:30 BODYPUMP Jou		定員25名 17:15〜18:00 RPM 英語	
12:30		定員54名 17:50〜18:35 サウンドバスヨガ45〜音浴ヨガ〜 ZENSEE 藍智美			
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					

LesMills GRIT 【週替わり一覧】

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

11月	
土曜	14:00〜14:30 MAIKO
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	CARDIO

11月	
日曜	9:10〜9:40 MAIKO
1日	ATHLETIC
8日	STRENGTH
15日	CARDIO
22日	ATHLETIC
29日	STRENGTH

プログラム名	使用備品	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靭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おります。
- LesMills 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：ジェクサー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・ジムの会・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。

