

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				木曜日			
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15~9:40				7:15~12:00				7:15~9:50				7:15~11:00			
8:00																
8:30	HOT岩盤浴 Free Time								HOT岩盤浴 Free Time							
9:00																
9:30																
10:00																
10:30																
11:00																
11:30																
12:00	HOT岩盤浴 Free Time								HOT岩盤浴 Free Time							
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00	WARM岩盤浴 Free Time (HOT-WARM 切り替え時間)								HOT岩盤浴 Free Time							
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																

金曜日				
時間	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
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				

土曜日				
時間	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
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				

日曜日				
時間	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30				
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				

2024年10月~更新内容
一部担当者変更、時間変更、レッスン変更

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。

ウォーム
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
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。

短期有料スクール
短期有料スクール
別途入会申し込みが必要。詳細はフロントにて問い合わせください。

JF TV
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。3D・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。

シェクサー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：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・ジムの会・THE JEXER TOKYO一部会員
※一部法人会員・他店会員はご利用いただけません。
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。

- 全クラスの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。

インフォメーション受信設定
お近くの店舗QRコードを読み取り
下の画面に沿って設定を行ってください。

アカウント登録がお済みでない方は
こちらから登録を行ってください。

休館日