【臨時】2021.1/10~1/31 ジェクサーフィットネス&スパ横浜 グループエクササイズタイムスケジュール

【臨時】2021.1/10~1/31 ジェクサーフィットネス&スパ横浜 グループエクササイズタイムスケジュール												
	火曜		水曜	1	木曜		a	注曜日	土路		B	曜日
	Standard Studio	Volcano Studio	Standard Studio	Volcano Studio	Standard Studio	Volcano Studio	Standard Studio	Volcano Studio	Standard Studio	Volcano Studio	Standard Studio	Volcano Studio
7:00									7:00			
7:30	7:30~8:15				7:30~8:15				7:30			
8:00	リラックスヨガ45				リラックスヨガ45				8:00			
	FUKIKO				田中真紀							
8:30									8:30	8:30~9:15		
										Volcano Yoga アドバンス45		
9:00				9:00~9:45				9:00~9:45	9:00~9:45	アドバンス45 成田瑞穂	9:00~9:45	
9:30				FLO PILATES45				Volcano Yoga ミドル45	協栄シェイプ 9:30 ボクシング45	7-00 pm, 1-110 pm,	ルーシーダットン45	9:15~10:00
9.50				FUMIYO				尾代智子	MIWA		くむらみわ	FLO PILATES45
10:00	10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00	10:00~10:45	_10:00~10:45	YUKA
	LesMills	10:15~11:00	エアロビクスライト45	10:15~11:00	S ZVMBA	10:15~11:00	10.00**10.45	10:15~11:00	10:15~11:00	Volcano Yoga	S ZVMBA	
10:30	BODYPUMP 谷顕真	Volcano Yoga	八木岡恵玲	Volcano Yoga	岩崎友美	FIRECECAMP45	UBOUND YURIKA	Volcano Yoga	10:30 エアロビクスミドル45	骨盤調整45 内藤美砂	和田節子	10:30~11:15
	<u> </u>	コリオ45 YUKIKO	八个叫恋却	リンパフロー45 辻廣美玲	石啊 及大	YUKA	TONIKA	── 骨盤調整45 山口日登美	山自羊妇	門際失物	Тидицт	FIERCECAMP45
11:00	11:00~11:30 GRIT カーディオ 谷顕真		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45		11:00	11:00~11:45	11:10~11:55	YUKA
11:30	谷顕真	11:20~12:05	リラックスヨガ45	11:20~12:05	ピラティス45 〜美姿勢・ボディメイク〜	11:20~12:05	ピラティス45	11:20~12:05	11:30 11:25~12:10	FLO PILATES45	LesMills	
		Volcano Yoga 骨盤調整45	Mayumi	Volcano Yoga デトックス45	FUKI	Volcano Yoga ビギナー45	山路さなえ	Volcano Yoga コリオ45	スリムフローヨガ45	SAYAKA	BODYPUMP Yoshiaki	11:45~12:30
12:00	12:00~12:45	Izumi	12:00~12:45	ТОМОСО	12:00~12:45	Sayaka	12:00~12:45	YUUKI	12:00 内藤美砂		TOOTHAKI	Volcano Yogaリフレッシュ45
			格闘オリジナル45		MOMCHANG		_			12:15~13:00	12:15~13:00	TOMOCO
12:30	UBOUND YURIKA	12:25~13:10 PILATES	人見佳子	12:25~13:10 Volcano Yoga	CORE45 Maki	12:25∼13:10 Volcano Yoga	ジンVMBA 和田節子	12:25~13:10 Volcano Yoga	12:30 12:25~13:10	Volcano Yoga コリオ45	LesMILLS BODYCOMBAT	Tomooo
13:00		CONNECTION45		オリジナル45		コリ オ 45		オリジナル45	POPPILATES 45	AZUSA	YOSHIAKI	
	13:00~13:45 MOMCHANG	MIZUKI	13:00~13:45	鈴木瑞子	13:00~13:45	YOSHIAKI	13:00~13:45 LESMILLS	CHIE	SAYAKA		12:1514:00	13:00~13:45
13:30	F LT N E S S BASIC45	13:30~14:15	美軸ラインストレッチ45	【女性専用クラス】 13:30~14:15	協栄シェイプボクシング45	13:30~14:15	BODYCOMBAT	13:30~14:15	13:30 13:25~14:10		13:15~14:00	Volcano Yogaコリオ45
	澤谷美和	FIERCE CAMP45	 	POWER HIPNNES45	山形あや	Volcano Yoga ミドル45	YOSHIAKI	PILATES CONNECTION45	LesMills BODYBALANCE ストレングス	13:45~14:30	UBOUND	AZUSA
14:00	14:00~14:45	MIZUKI	14:00~14:45	SHIORI	14:00~14:45 LESMILLS	ミドル45 谷野智子		KIYOKA	14:00 ERIKO	VolcanoYoga ビギナー45	OWI	
14:30	Lesmills		FLO PILATES45	J	BODYPUMP				14:30 14:25~15:10	ピイノー45 尾島真里		14:15~15:00
14.30	BODYBALANCE ERIKO		TAKAKO		YURIKA				Active Flow Yoga45		14:30~15:15	PILATES CONNECTION45
15:00			<u>臨時プログラム</u> 15:00~15:45		臨時プログラム 15:00~15:45				15:00 CHIE	【女性専用クラス】 15:00~15:45	REGRUPAL PINESS	MAMIKO
			LesMills						CHIE	POWER HIPNESS45	今井仁美	<u> </u>
15:30			BODYCOMBAT 佐藤舞		マンスタン マンス BA 宮崎淑子				15:30 15:25~16:10	SHIORI	15:30~16:15 LESMILLS	15:30~16:15
		14:35~17:30	[工 版: 94	14:35~17:30	古 M /以 丁	14:35~17:30		14:35~17:30	SYMBA	SHIONI	Lesmills BODYATTACK	Volcano Yogaデトックス45
16:00		HOT FREETIME		HOT FREETIME		HOT FREETIME		HOT FREETIME	16:00 尾島真理		藤ヶ崎美奈	CHIE
16:30		ご予約なしでご参加できます		ご予約なしでご参加できます		ご予約なしでご参加できます		ご予約なしでご参加できます	16:30	16:15∼17:00 Volcano Yoga	40.00 47.45	
									16.30~17.15 LESMILLS	リフレッシュ45	16:30~17:15	
17:00	成年 ロナーデー ドニノ		□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□				B左 N土ージー 45二 /		17:00 BODYCOMBAT	CHIE	POP PILATES45	
<u> </u>	臨時プログラム 17:15~18:00		<u>臨時プログラム</u> 17:15~18:00		臨時プログラム		<u>臨時プログラム</u> 		HAYATO		MAMIKO 臨時プログラム	
17:30	Lesmills BODYCOMBAT		Lesmills BODYPUMP		17:30~18:00 GRIT アスレチック JUNKI		LesMILLS BODYCOMBAT		17:30~18:15 LESMILLS	17:30~18:15	17:30~18:15 LESMILLS	
18:00	HAYATO		YURIKA		JUNKI		НАУАТО		18:00 BODYATTACK	Volcano Yogaデトックス45	BODYPUMP	
_	10.1510.45		18:15~19:00		臨時プログラム	19:15 - 10:00	18:15~19:00	19:15 - 10:00	小島一球	赤山恵	KOSHIRO	_
18:30	18:15~18:45 BODYATTACK SHIORI	【女性限定クラス】 18:30~19:15	MEGADANZ	18:30~19:15	18:15~18:45 JUNKI	18:15~19:00 Volcano Yoga	FIERCECAMP45	18:15~19:00 Volcano Yoga	18:30~19:00			
	PHIOKI	Volcano Yoga	YUNOKI	PILATES	JUNKI 臨時プログラム	骨盤調整45 鈴木瑞子	YUKA	コリオ45 AZUSA	18:30~19:00 「アイナストレングス 小島一球	【女性専用クラス】 18:45~19:30		
19:00	19:00~19:45	ビギナー45 尾代智子	臨時プログラム	CONNECTION45 MAKI	19:00~19:45	STANING J	臨時プログラム	NEOCH	19:00	PILATES CONNECTION45		
19:30	リラックスヨガ45		19:15~19:45		リラックスヨガ45		19:15~19:45 POP PILATES30		19:30	MISA		
	加地由樹子		JUNKI		福田美鈴		YUKI					
20:00									20:00			
20:30									20:30			
21:00									21:00			
21:30									21:30			
22:00									22:00			
22:30									22:30			
23:00									23:00			

グループエクササイズご参加について

◆アカウントよりご予約の上、ご参加ください。

◆水分補給用のボトルの持ち込みは、フタ付きの物のみとさせていただきます。(ガラス製品を除く)

※体調管理には十分留意し、水分補給をこまめにおこないましょう。

◆スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。

◆レッスン開始後の入退場は、安全上の理由につきご遠慮願います。 ◆他の会員様の場所取りや奇声のような大声、あとからの割り込み等他の会員様に不快感を与える行為はご遠慮いただき、

快適な空間作りにご協力ください。

◆受講場所によって音の聞こえ方や体感温度がことなる場合がございます、あらかじめご了承ください。 ◆館内を移動する際はお履き物を必ずお履きください。

◆都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。

※代行情報はホームページにてご案内しております。

◆スタジオへの入場は、インストラクターの準備ができ次第となります。

Volcano Studioプログラムご参加について

- ◆ご参加の際は必ずマットに敷くバスタオル程度のものを<u>必ず</u>お持ちください。(330円でレンタルもご利用いただけます。)
- ◆レッスン参加時には、最低500ml以上のお水等のドリンクをご持参ください。推奨はlℓ以上となりす。
- ◆レッスンの連続参加は推奨致しかねますが、連続でご参加の場合はお体に無理のないようお気をつけください。
- ◆レッスン開始前後の入退場は安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆レッスン終了後は、I時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。

【定員】

Standard Studio 29名 (BODY PUMP/UBOUND/モムチャンフィットネス /YOGA/PILATES/

美軸ラインストレッチ/ルーシーダットン/BODYBALANCE 43名)

Volcano Studio 40名

クラブ都合により、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

都合により、スケジュールを変更させて頂く場合が

ございます。あらかじめご了承ください。

変更の場合はホームページにアップさせていただきます。

【新型コロナウイルス対応】

- ・マスク等(口元を覆うもの)の着用を必須とさせていただきます。
- ・換気のため、レッスン間隔を15分以上とさせていただきます。
- ・定期的にスタジオ内の除菌をさせていただきます。

代行情報はこちら





