

【随時】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

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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													
7:30													
8:00	7:30~8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO				7:30~8:15 リラックスヨガ45 田中真紀								
8:30													
9:00				9:00~9:45 FLO PILATES45 FUMIYO				9:00~9:45 Volcano Yoga ミドル45 尾代智子		8:30~9:15 Volcano Yoga アドバンス45 成田福徳			
9:30													
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP 谷真真		10:00~10:45 エアロビクスライト45 八木真里鈴		10:00~10:45 ZUMBA 岩崎友美		10:00~10:45 UBOUND YURIKA						
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga コア45 YUKIKO		10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美鈴		10:15~11:00 FIERCECAMP45 YUKA		10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 山口日登美		10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗			
11:00	11:00~11:30 GRIT カード 谷真真		11:00~11:45 リラックスヨガ45 Mayumi		11:00~11:45 ピラティス45 ~美姿勢・ボディメイク~ FUKI		11:00~11:45 ピラティス45 山崎さなえ		11:00~11:45 スリムフローヨガ45 内藤美紗		11:00~10:45 ZUMBA 和田節子		
11:30		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi		11:20~12:05 Volcano Yoga アトックス45 TOMOCO		11:20~12:05 Volcano Yoga ヒキナー45 Sayaka		11:25~12:10 Volcano Yoga コア45 YUUKI		11:00~11:45 FLO PILATES45 SAYAKA		11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP YOSHIAKI	
12:00	12:00~12:45 UBOUND YURIKA		12:00~12:45 格闘オアシナル45 人見佳子		12:00~12:45 MOMCHANG CORE45 Maki		12:00~12:45 ZUMBA 和田節子		12:00~12:45 POPPILES45 SAYAKA		11:25~12:10 Volcano Yoga コア45 AZUSA		
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga オアシナル45 鈴木理子		12:25~13:10 Volcano Yoga オアシナル45 鈴木理子		12:25~13:10 Volcano Yoga オアシナル45 YOSHIAKI		12:25~13:10 Volcano Yoga オアシナル45 CHIE		12:15~13:00 Volcano Yoga コア45 AZUSA		12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT YOSHIAKI	
13:00	13:00~13:45 MOMCHANG BASIC45 澤谷美和		13:00~13:45 美軸ラインストレッチ45 岡本麻貴		13:00~13:45 協栄シェイプボクシング45 山形あや		13:00~13:45 BODYCOMBAT YOSHIAKI		13:00~13:45 LesMills BODYBALANCE ストレンクス ERIKO		13:00~13:45 Volcano Yoga コア45 AZUSA		
13:30		13:30~14:15 FIERCE CAMP45 MIZUKI		13:30~14:15 POWER HIPNNES45 SHIORI		13:30~14:15 Volcano Yoga ミドル45 谷野智子		13:30~14:15 PILATES CONNECTION45 KIYOKA		13:25~14:10 Active Flow Yoga45 CHIE		13:15~14:00 UBOUND UMI	
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE フレキシビリティ ERIKO		14:00~14:45 FLO PILATES45 TAKAKO		14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP YURIKA		14:00~14:45 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		14:00~14:45 Volcano Yoga コア45 尾島真里		13:45~14:30 Volcano Yoga ヒキナー45 尾島真里		14:30~15:15 MEGADANZ 今井仁美
14:30		14:35~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		14:35~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		14:35~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		14:35~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		15:00~15:45 POWER HIPNESS45 SHIORI		14:30~15:15 Volcano Yoga アトックス45 MAMIKO	
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													
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、フタ付きのもの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、水分補給をごまめにおこなってください。
- ◆スタジオレッスンへの入退場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温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た後となります。

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必ずお持ちください。(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1リットル以上となります。
- ◆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てください。
- ◆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、1時間以上空けてからの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



プログラム内容解説は
こちら

