

ジェクサーフィットネス&スパ24横浜 グループエクササイズ 3月～

| | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|---|--|------------------------|---|---|------------------------|--|---|-----|---------------------------------|--|-----|---|---|-----|---|--|------------------------|---|
| | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | Standard Studio | Volcano Studio | Gym | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | 8:30~9:15 Volcano Yoga ミドル45 成田瑞穂 | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | 9:00~9:45 協栄シェイプ ボクシング45 MIWA | | | 9:00~9:45 ルーシーダットン45 くむらみわ | 9:15~10:00 FLOPILATES YUKA | | |
| 10:00 | 9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂 | | | 10:00~10:45 エアロビクスライト45 八木岡恵玲 | | | 10:00~10:45 スリムフローヨガ45 Izumi | | | 10:00~10:45 UBOUND DAICHI | | | 10:00~10:45 エアロビクスコンボ I 中島美紀 | | | 10:00~10:45 ZUMBA 和田節子 | | | |
| 10:30 | | 10:15~11:00 Volcano Yoga コリオ45 YUKIKO | | | 10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲 | | 10:15~11:00 PIERCECAMP AIKO | | | | 10:30~11:00 ストレッチ30 スタッフ | | | 10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗 | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷順真 | | | 11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO | | | 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 山路さなえ | | | 11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田剛士 | | | 11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介 | | | |
| 11:30 | | 11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi | | | 11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 TOMOCCO | | | 11:20~12:05 Volcano Yoga ビギナー45 Sayaka | | | | | 11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻廣美玲 | | | 11:15~12:00 FLOPILATES SAYAKA | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:00~12:45 UBOUND DAICHI | | 12:15~12:45 ((())) | | 12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK Iku | | | 12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP KAITO | | | 12:15~12:45 ZUMBA 和田節子 | | | 12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ Iku | | | 12:15~13:00 LES MILLS BODYATTACK RIRINA | | 12:15~12:45 ((())) |
| 13:00 | | 12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ Iku | | | 12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子 | | | 12:25~13:10 Volcano Yoga デトックス45 Iku | | | | | | 12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE | | | 12:15~13:00 【女性限定クラス】 wow!HIP SHIORI | | |
| 13:30 | 13:00~13:45 エアロビクスライト 澤谷美和 | | | 13:00~13:45 美輪ラインストレッチ45 岡本将貴 | | 13:15~13:45 ((())) | | 13:00~13:45 協栄シェイプボクシング45 Aya | | | 13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介 | | | 13:15~13:45 ((())) | | | 13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT RYOMA | | 13:00~13:45 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子 |
| 14:00 | | 13:30~14:15 wow!HIP DAICHI | | | 14:00~14:45 LES MILLS SH'BAM YUKIKO | | | 14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT RYOMA | | | 14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP RYOMA | | | 13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO | | | 13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理 | | 13:15~13:45 ((())) |
| 14:30 | 14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO | | | | | | | | | | | | | 14:25~15:10 UBOUND DAICHI | | | 14:15~15:00 FLOPILATES MAMIKO | 14:15~14:45 ((())) | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30~15:15 POP PILATES LISA | | |
| 15:30 | 15:00~15:45 協栄シェイプボクシング45 MIWA | | 15:15~15:45 ((())) | | | | | | | | | | | 15:00~15:45 滝汗 TOSHISUKE | | | 15:30~16:15 ZUMBA 尾島真理 | | 15:15~15:45 ((())) |
| 16:00 | | 14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます | | | 14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます | | | 14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます | | | | | | 15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理 | | | 15:45~16:30 Volcano Yoga デトックス45 CHIE | | 16:15~16:45 ((())) |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT TAKAHASHI | | | 16:30~17:15 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:15~18:45 BODYATTACK SHIORI | | 18:15~18:45 ((())) | | 18:15~19:00 MEGADANZ YUNOKI | | | 18:15~19:00 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太 | | | 18:15~19:00 MEGADANZ 大西美帆 | | | 17:30~18:00 GRIT 小島一球 | | | 17:30~18:15 PILATES CONNECTION45 MARIE-JOSEE | | |
| 19:00 | | 【女性限定クラス】 18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子 | | | 18:30~19:15 PILATES CONNECTION45 LISA | | | 18:15~19:00 UBOUND JUNKI | | | 18:15~19:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子 | | | 18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷 敬 | | | | | |
| 19:30 | 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE | | | | 19:15~20:00 UBOUND RYOMA | | | 19:20~19:50 GRIT JUNKI | | | 19:15~19:50 【女性限定クラス】 19:30~20:15 ActiveFlowYoga45 TOMOCCO | | | 19:30~20:15 美輪ラインストレッチ45 TOMOMI | | | 19:15~19:45 LES MILLS BODYATTACK 小島一球 | | |
| 20:00 | | 19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE | | | 19:30~20:15 Volcano Yoga ミドル45 尾島真理 | | | 20:05~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE | | | 20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP KAITO | | | 20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE | | | | | |
| 20:30 | 20:00~20:45 ZUMBA 佐々木純子 | | | | 20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 萩元福介 | | | | | | 20:30~21:15 ルーシーダットン45 ~SENセルフケア~ 西田真記子 | | | 20:30~21:15 Volcano Yoga コリオ45 YAYOI | | | | | |
| 21:00 | | 20:30~21:15 Volcano Yoga コリオ45 YAYOI | | | 20:30~21:15 Volcano Yoga デトックス45 FUKIKO | | | 20:55~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE | | | 21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK RYOMA | | | 21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP SHIORI | | | | | |
| 21:30 | | | 21:15~21:45 ((())) | | 21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 萩元福介 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

①初級者向けクラス
②中、上級者向けクラス
どちらも同一曲での実施