

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 4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	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											
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30				9:00~9:45 FLOPILATES FUMIYO														
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYATTACK RIRINA	10:15~11:00 Volcano Yoga コリオ45 YUKIKO		10:00~10:45 エアロビクスライト45 八木岡恵玲	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲		10:00~10:45 ダンスエアロビクス45 遠藤浩子	10:15~11:00 FIERCE CAMP YUKA		10:00~10:45 UBOUND DAICHI	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子		9:00~9:45 協栄シェイブ ボクシング45 MIWA	8:30~9:15 Volcano Yoga ミドル45 成田瑞穂		9:00~9:45 ルーシーダットン45 くむらみわ	9:15~10:00 FLOPILATES YUKA	
10:30													10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗		10:00~10:45 ZUMBA 和田節子	10:30~11:15 FIERCE CAMP YUKA	
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷類真	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi		11:00~11:45 LES MILLS BODYATTACK Iku	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 TOMOCO		11:00~11:45 ピラティス45 ~美姿勢・ボディメイク~ FUKI	11:20~12:05 Volcano Yoga ビギナー45 Sayaka		11:00~11:45 ピラティス45 山路さなえ	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 AZUSA		11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田剛士	11:00~11:45 FLOPILATES SAYAKA		11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:45~12:30 Volcano Yogaリフレッシュ45 TOMOCO	
11:30																		
12:00	12:00~12:45 UBOUND DAICHI	12:25~13:10 Volcano Yoga デトックス45 Iku	12:15~12:45 ((()))	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT RYOMA	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子		12:00~12:45 MOMCHANG FITNESS CORE MaKi	12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ45 Iku	12:15~12:45 ((()))	12:00~12:45 ZUMBA 和田節子	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 CHIE		12:25~13:10 LES MILLS SH'BAM MAYU	【女性専用クラス】 12:15~13:00 wow!HIP SHIORI		12:15~13:00 LES MILLS BODYATTACK RIRINA	13:00~13:45 Volcano Yogaリフレッシュ45 TOMOCO	
12:30																		
13:00	13:00~13:45 MOMCHANG FITNESS BASIC 澤谷美和	13:30~14:15		13:00~13:45 美輪ラインストレッチ45 岡本麻貴	13:15~13:45 ((()))		13:00~13:45 協栄シェイブボクシング45 Aya	13:30~14:15 Volcano Yoga ミドル45 谷野智子	13:15~13:45 ((()))	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30~14:15		13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ストレッチ ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理		13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT RYOMA	13:00~13:45 Volcano Yogaリフレッシュ45 AZUSA	
13:30																		
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE ストレッチ ERIKO	滝汗 KYOSUKE		14:00~14:45 LES MILLS SH'BAM SAMI			14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP RYOMA	14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます					14:25~15:10 UBOUND DAICHI	15:00~15:45 滝汗 TOSHISUKE		14:30~15:15 POP PILATES LISA	14:15~15:00 FLOPILATES MAMIKO	14:15~14:45 ((()))
14:30																		
15:00	15:00~15:45 協栄シェイブボクシング45 MIWA	14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます	15:15~15:45 ((()))		14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます		15:00~15:45 LES MILLS BODYSTEP 奥山妙子	14:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます	15:15~15:45 ((()))				15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	16:15~17:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 Iku		15:30~16:15 UBOUND RYOMA	15:45~16:30 Volcano Yogaデトックス45 CHIE	16:15~16:45 ((()))
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 LES MILLS BODYATTACK SHIORI	【女性限定クラス】 18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子		18:15~19:00 MEGADANZ YUNOKI	18:30~19:15 PILATES CONNECTION45 LISA		18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK RYOMA	18:30~19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子		18:15~19:00 MEGADANZ 大西美帆	18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷 敦		18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 小島一球	17:30~18:15 PILATES CONNECTION45 MARIE-JOSEE		18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 小島一球		
19:00																		
19:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE		19:15~20:00 UBOUND RYOMA	19:30~20:15 Volcano Yoga ミドル45 尾島真理		19:15~19:45 GRIT JUNKI	19:30~20:15 ActiveFlowYoga45 TOMOCO		19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	19:30~20:15 美輪ラインストレッチ45 TOMOMI							
20:00																		
20:30	20:00~20:45 ZUMBA 佐々木純子	20:30~21:15 Volcano Yoga コリオ45 YAYOI		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 萩元陽介	20:30~21:15 Volcano Yoga デトックス45 FUKIKO		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM MAYU	20:30~21:15 ルーシーダットン45 ~SENセルフケア~ 西田真紀子		20:15~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE	20:30~21:15 調整中							
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP SHIORI		21:15~21:45 ((()))															
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

①初級者向け
②中上級者向け
2クラスとも同一曲での実施