

ジェサザーフィットネス&スパ24横浜 グループエクササイズ 2025年6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 FUKKO									7:30～8:15 リラックスヨガ45 鈴木瑞子								
8:30																		
9:00																		
9:30				9:15～10:00 ピラティス45 前川尚子									9:00～9:50 協栄シェイプボクシング MIWA			9:00～9:45 ベリーダンス ヒリー		
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山高橋	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:15～10:45 [[何曜日も]]	10:15～11:00 LES MILLS DANCE MISAKI	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 は廣美玲	10:15～10:45 [[何曜日も]]	9:55～10:40 DISC 清水あゆみ	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15～10:45 [[何曜日も]]	9:55～10:40 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15～10:45 [[何曜日も]]	10:15～11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	8:30～9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂	9:35～10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗	10:00～10:45 ZUMBA Corin	9:50～10:35 Sweet HMP ANNA	10:15～10:45 [[何曜日も]]
10:30																		
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷藤真	11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15～11:45 [[何曜日も]]	11:15～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:30～12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15～11:45 [[何曜日も]]	10:55～11:40 ピラティス45 ～美脚特・ボディメイク～ FUKI	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷野智子	11:15～11:45 [[何曜日も]]	11:00～11:45 美脚フェイス45 中村理	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 は廣美玲	11:15～11:45 [[何曜日も]]	11:20～12:05 LES MILLS BODYSTEP 中村 大介	10:40～11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	11:15～11:45 [[何曜日も]]	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00～11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:15～11:45 [[何曜日も]]
11:30																		
12:00	12:05～12:50 UBOUND KAMOME	12:25～13:10 Sweet HMP TAKEMI	12:15～12:45 [[何曜日も]]	12:15～13:00 エアロビクス 三橋幸恵	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子	12:15～12:45 [[何曜日も]]	11:55～12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	12:25～13:10 筋肉リリースヨガ AYAKO	12:15～12:45 [[何曜日も]]	12:00～12:45 ZUMBA 和田節子	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15～12:45 [[何曜日も]]	12:25～13:10 DANCE MISAKI	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:15～12:45 [[何曜日も]]	12:00～12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:10～12:55 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子	12:15～12:45 [[何曜日も]]
12:30																		
13:00	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 [[何曜日も]]	13:15～14:00 美脚ラインストレッチ45 中村理	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 [[何曜日も]]	14:00～14:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 [[何曜日も]]	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 [[何曜日も]]	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	12:50～13:35 Sweet HMP TAKEMI	13:15～13:45 [[何曜日も]]	13:05～13:50 UBOUND KAMOME	13:15～14:00 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子	13:15～13:45 [[何曜日も]]
13:30																		
14:00	14:15～15:05 協栄シェイプボクシング MIWA																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15～18:45 MEGA DANCE HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15～18:45 [[何曜日も]]	18:15～19:00 MEGA DANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15～18:45 [[何曜日も]]	18:15～19:00 UBOUND MISAKI	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子	18:15～18:45 [[何曜日も]]	18:15～19:00 MEGA DANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 横谷敦	18:15～18:45 [[何曜日も]]	18:15～19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	15:00～15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	15:15～15:45 [[何曜日も]]	15:10～15:40 BODYCOMBAT Halchael	15:20～16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:15～15:45 [[何曜日も]]
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15～19:45 [[何曜日も]]	19:15～20:00 UBOUND KAMOME	19:30～20:15 Sweet HMP TAKEMI	19:15～19:45 [[何曜日も]]	19:20～19:50 BODYPUMP SHUNYA	19:35～20:20 ZENSEE ～ヨガ・ストレッチ・ボディワーク～ ANNA	19:15～19:45 [[何曜日も]]	19:15～20:00 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15～19:45 [[何曜日も]]		16:15～16:45 HOTストレッチ MISAKI	16:15～16:45 [[何曜日も]]	16:00～16:45 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	16:30～17:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦	16:15～16:45 [[何曜日も]]
19:30																		
20:00	20:00～20:45 ZUMBA Chie	20:30～21:15 Volcano Yoga ヨガ45 代行横谷幸恵	20:15～20:45 [[何曜日も]]	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山高橋	20:30～21:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	20:15～20:45 [[何曜日も]]	20:05～20:50 ボディメンテダンス 渋谷輝希	20:35～21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15～20:45 [[何曜日も]]	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP SHUNYA	20:30～21:15 Sweet HMP MISAKI	20:15～20:45 [[何曜日も]]						
20:30																		
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU																	
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

スタジオレンタルご希望のお客さまは
お問い合わせください。

→ 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス

GRIT週替わりの内容は
予約画面の備考より
ご確認ください。