

【6.12確定】 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 2025年7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
7:00															
7:30															
8:00	7:30～8:15 リラックスヨガ45 FUKUKO						7:30～8:15 リラックスヨガ45 鈴木選手								
8:30															
9:00															
9:30				9:15～10:00 ピラティス45 前川尚子											
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山亜直	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高智加菜子	10:15～10:45 LES MILLS DANCE MISAKI	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲	10:15～10:45 DISC 清水あかね	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15～10:45 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美玲	10:15～11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:15～10:45 ZUMBA Cotin	10:15～10:45 ZUMBA Cotin	10:15～10:45 ZUMBA TAKEMI	10:15～10:45 ZUMBA TAKEMI
10:30															
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷根真	11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高智加菜子	11:15～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:30～12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAOKI	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷根真	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷根真	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷根真	11:15～11:45 美輪フェリス45 すみれ	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻廣美玲	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻廣美玲	11:20～12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田節士	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	11:20～12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田節士	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA
11:30															
12:00	12:05～12:50 UBOUND Kana	12:25～13:10 ZUMBA TAKEMI	12:15～12:45 エアロビクス 三橋幸恵	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木選手	12:25～13:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	12:25～13:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	12:25～13:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	12:15～12:45 ZUMBA 和田節子	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:25～13:10 DANCE MISAKI	12:25～13:10 ZUMBA MISAKI	12:25～13:10 DANCE MISAKI	12:25～13:10 ZUMBA MISAKI	12:25～13:10 ZUMBA MISAKI
12:30															
13:00	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30～17:00 FREETIME ご予約してご利用可能です	13:15～14:00 美輪フェリス45 中村理	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約してご利用可能です	13:25～14:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	13:25～14:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	13:25～14:10 筋力リリースヨガ AYAOKI	13:15～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約してご利用可能です	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約してご利用可能です	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO
13:30															
14:00	14:15～15:05 協栄シェイプボクシング MIWA	13:30～17:00 FREETIME ご予約してご利用可能です	14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:30～15:15 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:30～15:15 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:30～15:15 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:25～15:10 UBOUND Halchael	14:25～15:10 UBOUND Halchael	14:25～15:10 UBOUND Halchael	14:25～15:10 UBOUND Halchael	14:25～15:10 UBOUND Halchael
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18:15～18:45 HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15～19:00 MEGA DANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 榎谷敦	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木選手	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木選手	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木選手	18:15～18:45 MEGA DANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 榎谷敦	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 榎谷敦	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15～19:45 UBOUND KAMOME	19:30～20:15 ZUMBA TAKEMI	19:35～20:20 ZUMBA TAKEMI	19:35～20:20 ZUMBA TAKEMI	19:35～20:20 ZUMBA TAKEMI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:15～19:45 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI
19:30															
20:00	20:00～20:45 ZUMBA Chie	20:30～21:15 Volcano Yoga コリオ45 HINAKO	20:15～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 横山亜直	20:30～21:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 代行指示参照	20:05～20:50 ボディメンテナンス 渋谷輝希	20:05～20:50 ボディメンテナンス 渋谷輝希	20:05～20:50 ボディメンテナンス 渋谷輝希	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:30～21:15 ZUMBA TAKEMI	20:30～21:15 ZUMBA TAKEMI	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA
20:30															
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU		21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 横山亜直		21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 美乃	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 美乃	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 美乃	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA			21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA	21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNTA
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															