

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11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 鈴木環子								
8:30																		
9:00														8:30～9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂				
9:30													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 ピリー		
10:00	9:55～10:40 LesMILLS BODYCOMBAT 横山康博	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 美輪ラインストレッチ45 中村理	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 は廣美玲	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	9:55～10:40 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 エアロピクスコンボ I 中島美紀	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～10:45 ZUMBA Corin	9:50～10:35 Wow! HMP TAKEMI	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
10:30																		
11:00	11:00～11:45 LesMILLS BODYPUMP 谷藤真	11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:15～12:00 LesMILLS BODYCOMBAT ERIKA	11:30～12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:55～11:40 ピラティス45 ～美輪舞・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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:00～11:45 美輪フェイス45 すみれ	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 は廣美玲	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:20～12:05 LesMILLS BODYSTEP 太田健士	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:00～11:45 LesMILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00～11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
11:30																		
12:00	12:05～12:50 UBOUND Kana	12:25～13:10 Wow! HMP TAKEMI	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:15～13:00 エアロピクス 三橋幸恵	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木環子	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:55～12:40 LesMILLS BODYCOMBAT Halchael	12:25～13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:00～12:45 ZUMBA 和田勝子	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHE	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:25～13:10 DANCE MISAKI	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:00～12:45 BODYATTACK HINAKO	12:00～12:45 HOT FREE ご予約なしで利用可能です	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
12:30																		
13:00	13:10～13:55 LesMILLS BODYBALANCE ERIKA ストレNGTH	13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:15～14:00 DANCE MISAKI	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:55～13:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:00～13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:00～13:45 LesMILLS 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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:25～14:10 LesMILLS BODYBALANCE ERIKA ストレNGTH	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:05～13:50 Wow! HMP HINAKO	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:15～13:45 UBOUND ANNA	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
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	18:15～18:45 LesMILLS BODYATTACK HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 UBOUND Halchael	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木環子	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 MEGADANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 LesMILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:00～19:30 ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9～1/4まで	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～18:45 ANNA	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
18:30																		
19:00	19:00～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30～20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:15～20:00 UBOUND MISAKI	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHE	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:20～19:50 ボディメンテナンス SHUNYA	19:35～20:20 ZENSEE ～ヨガ・ダンス・エクササイズ～ ANNA	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:15～20:00 DANCE WORKOUT ～ダンス好きを募集～ KUMI	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))						
19:30																		
20:00	20:00～20:45 ZUMBA Chie	20:30～21:15 Volcano Yoga ヨガ45 HINAKO	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	20:15～21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 横山康博	20:30～21:15 Wow! HMP TAKEMI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	20:05～20:50 ボディメンテナンス 渋谷舞華	20:35～21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	20:15～21:00 LesMILLS BODYATTACK 横山康博	20:30～21:15 Wow! HMP MISAKI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))						
20:30																		
21:00	21:00～21:45 LesMILLS 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