ジェクサーフィットネス&スパ24機弾 グループエクササイズ 2025年11月~

	ジェクサーフィットネス&スパ24機族 グループエクササイズ 2025年11月~																		
	0111-011	火曜日		Oten deed Otentia	水曜日		Oles deed Obed's	木曜日		Olerada ad Olerada	金曜日		Olerada ad Olerda	土曜日		Oten deed Oberlie	日曜日	0	
	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																			
700																			
7:30	7:30~8:15						7:30~8:15												
8:00	リラックスヨガ45 🔽						リラックスヨガ45												
	FUKIKO						鈴木瑞子												
8:30														8:30~9:15					
9:00													9:00~9:50	Volcano Yoga ビギナー45		9:00~9:45			
														成田瑞穂					
9:30													協栄シェイプボクシング			ベリーダンス			
													MIWA	9:35~10:20 Volcano Yoga		ピリー	9:50~10:35		
10:00	9:55~10:40 LESMILLS						9:55~10:40			9:55~10:40				Volcano Yoga 骨盤調整45		10:00~10:45	9:50~10:35		
	BODYCOMBAT	10:15~11:00	10:15~10:45 ****	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~10:45	DISC 🕙	10:15~11:00	10:15~10:45	UBOUND	10:15~11:00	10:15~10:45 ***	10:15~11:00	内藤美砂	10:15~10:45 ****	ZVMBA		10:15~10:45	
10:30	横山菜摘	Volcano Yoga ビギナー45	(((***********************************	美軸ラインストレッチ45	Volcano Yoga リンパフロー45	**************************************	清水あかね	Volcano Yoga 骨盤調整45	**************************************	Halchael	Volcano Yoga ビギナー45	(((rener-e-)))	エアロビクスコンボ I		(((***********************************	Corin	TAKEMI	**************************************	
11:00		高岩加奈子		中村理	辻廣美玲		10:55~11:40	普野有希			keiko		中島美紀	10:40~11:25 Volcano Yoga					
11.00	11:00~11:45 LESMILLS									11:00~11:45				Volcano Yoga リンパフロー45		11:00~11:45 LESMILLS	11:00~11:45		
11:30	BODYPUMP	11:20~12:05	11:15~11:45 X★#	11:15~12:00 LESMILLS		11:15~11:45 *****	ビラティス45 ~美姿勢・ボディメイク~	11:20~12:05	11:15~11:45 ****	美軸フェイス45	11:20~12:05	11:15~11:45 ****	11:20~12:05 LESMILLS	内藤美砂	11:15~11:45	BODYPUMP	Volcano Yoga リフレッシュ45	11:15~11:45 XX/	
11.44	谷顕真	Volcano Yoga 骨盤調整45	(((rrne-e-)))	BODYCOMBAT	11:30~12:15 Volcopo Vogo	(((*************)))	FUKI	Volcano Yoga デトックス45	(((***********)))	すみれ	Volcano Yoga リフレッシュ45	(((**********))))	BODYSTEP		(((***********************************	中村 大介	ANNA	(((ranses-e-)))	
12:00		高岩加奈子		ERIKO	Volcano Yoga リフレッシュ45		11:55~12:40 LESMILLS	谷野智子		12:00~12:45	辻廣美玲		太田創士	11:45~12:30 Volcano Voga		40.00 40.45	40.00 40.45		
	12:05~12:50		12:15~12:45	12:15~13:00	AYAKO	12:15~12:45	Lesmills BODYCOMBAT		12:15~12:45	12:00~12:45		12:15~12:45		Volcano Yoga デトックス45	12:15~12:45	12:00~12:45 LESMILLS	12:00~12:45	12:15~12:45	
12:30	UBOUND 🔰	12:25~13:10	****			X+#	Halchael	12:25~13:10	X+#	ZVMBA	12:25~13:10	X+4	12:25~13:10	ERIKO	X+/	BODYATTACK	HOT FREE ご予約なしで利用可能です	12:15~12:45	
	Kana	CHANGE AND	((TRI-L))	エアロビクス	12:35~13:20	((TRFC))	Halchael	筋膜リリースヨガ	((т ин -ь)))	和田節子	Volcano Yoga 骨盤調整45	((TRFC))	DANCE		(((TRE-E-)))	HINAKO	こで約46で利用可能です	(((TRE-E)))	
13:00		TAKEMI		三條幸恵	Volcano Yoga オリジナル45		12:55~13:45	AYAKO		13:00~13:45	育盤調整43 CHIE		MISAKI	12:50~13:35					
	13:10~13:55 LESMILLS		13:15~13:45	13:15~14:00	鈴木瑞子	13:15~13:45	協栄シェイブボクシング		13:15~13:45	LesMills		13:15~13:45		COSOT! AND	13:15~13:45	13:05~13:50	13:15~14:00	13:15~13:45	
13:30	BODYBALANCE ZHUNTZ		**************************************	DANCE		**************************************	Ava		**************************************	BODYCOMBAT 中村 大介		**************************************	13:25~14:10 LESMILLS	HINAKO	**************************************	UBOUND U	Volcano Yoga リンパフロー45	**************************************	
	ERIKO		10 12 27 17	MISAKI		((************************************	Ayd		"((1222))"	平行 人川		"((12222))"	BODYBALANCE AND	77	W. 100 100 10	ANNA	リンパフロー45 鈴木瑞子	W. 1252 T. J.	
14:00				MISANI			14:00~14:45			14:00~14:45			ERIKO			14:05~14:50	55不清丁		
	14:15~15:05		14:15~14:45			14:15~14:45 ****	Lesmills DODYATTACK		14:15~14:45 XX	Lesmills BODYPUMP		14:15~14:45		Volcano Yoga ビギナー45	14:15~14:45	LesMills	14:15~15:00	14:15~14:45	
14:30	協栄シェイプボクシング		(((rather-e-)))			(((***********************************	鈴木直也		(((***********************************	TAKEMI		(((***********************************	14:25~15:10	尾島真理	(((rrre-e-)))	BODYCOMBAT Halchael	Volcano Yoga ビギナー45	1(((**********************************	
15:00	MIWΔ												UBOUND			Haichaei	CHE		
10.00	miwa	13:30~17:00			13:30~17:30		15:00~15:45 LPSMILLS	13:30~17:00			13:30~17:30		Halchael	15:00~15:45		15:10~15:40			
15:30		FREETIME	15:15~15:45 X**			15:15~15:45 Xx∕	BODYBALANCE	FREETIME	15:15~15:45		HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	15:15~15:45 X★#	15:25~16:10	Volcano Yoga リフレッシュ45	15:15~15:45	15:10~15:40 BODYCOMBAT	15:20~16:05	15:15~15:45	
		ご予約なしでご利用可能です	(((*T#LF-E-)))		HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	(((*####-E-)))	奥山妙子	ご予約なしでご利用可能です	(((************************************		ご予約なしでご利用可能です	(((****E**E*)))	211A-PA	MISAKI	(((***********************************	Halchael	Volcano Yoga デトックス45	(((***********************************	
16:00					C Pajao CCAMAJECY								SVMBA RARE				CHIE		
			16:15~16:45			16:15~16:45			16:15~16:45			16:15~16:45	尾島具埋	16:15~16:45	16:15~16:45	16:00~16:45 LESMILLS		16:15 - 16:45	
16:30			X+#			**#			X+#			****	16:25~17:10 LESMILLS	HOTストレッチ HINAKO	ŘŧA.	BODYSTEP	16:25~17:10	16:15~16:45	
			(((ransa-a-)))			(((rrne-e-)))			(((*THE-E-)))			(((*T.EE.)))	BODYCOMBAT	HINAKO	(((***********************************	青柳紀映	Volcano Yoga 骨盤調整45	(((TRFL)))	
17:00													FRIKO				育鹽調整45 精谷教		
			17:15~17:45			17:15~17:45			17:15~17:45			17:15~17:45	minito		17:15~17:45			17:15~17:45	
17:30			**************************************			**************************************			**************************************			**************************************	17:30~18:00		**************************************		17:30~18:20	**************************************	
			W. 100 may 20			N			W. Access 20			N. ac. ac. 27	「GRIT ~週替わり~ 小島一球	17:00~19:00	N. Terrar IV		ZEWSEE # XYoga	10 Table 10	
18:00													1/	FREETIME		18:00~19:30	ANNA		
18:30	18:15~18:45		18:15~18:45 X₩	18:15~19:00		18:15~18:45 X**	18:15~19:00		18:15~18:45	18:15~19:00		18:15~18:45 Xn/€	18:15~19:00 LESMILLS	ご予約なしでご利用可能です	18:15~18:45		ANNA	18:15~18:45	
18:30	HINAKO	18:30~19:15	((TR 0))	MEGADANZ	18:30~19:15	((*********)(*)	UBOUND	18:30~19:15	(((***********************************	MEGROANZ DATACORSS	18:30~19:15	((TREE-E-JA))	BODYATTACK	\ \	(((ra:wea-e-)))	ダンスフェスティバル		**************************************	
19:00		Volcano Yoga ビギナー45		YUNOKI	Volcano Yoga リンパフロー45		Halchael	Volcano Yoga 骨盤調整45		KUMI	Volcano Yoga ビギナー45		三條幸恵			短期教室			
10.00	19:00~19:45 LESMILLS	尾代智子			糖谷敦			鈴木瑞子		<u> </u>	糖谷敦					*11/9~1/4まで			
19:30	BODYCOMBAT		19:15~19:45 Ř †	19:15~20:00		19:15~19:45	19:20~19:50	M	19:15~19:45	19:15~20:00 DANCE WORKOUT		19:15~19:45 東東		GRIT週替わりの内容は					
1	SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga	(((***********************************	UBOUND U	19:30~20:15 Volcano Yoga	(((rrnes-e-)))	SHUNYA	19:35~20:20	(((***********************************	~ダンス好き集まれ~	19:30~20:15 Volcano Yoga	(((***********************************		予約画面の備考より ご確認ください。				1	
20:00	20:00~20:45	Volcano Yoga 骨盤調整45		MISAKI	Volcano Yoga デトックス45			ZENSEE #XYoga マンギングボウル~		KUMI	Volcano Yoga リフレッシュ45				1				
1		FUKI	20:15~20:45	20:15~21:00	CHIE	20:15~20:45	20:05~20:50	ANNA	20:15~20:45	20:15~21:00	MISAKI	20:15~20:45						1	
20:30	SVMBA	20:30~21:15	××A	LesMills	20:30~21:15	XXX	ボディメンテナンス	00.05	X+#	LESMILLS	20:30~21:15	**#							
1	Chie	Volcano Yoga コリオ45	(((TRFE))))	BODYCOMBAT	anama ana	(((TRFE)))	渋谷輝幸	20:35~21:20 Volcano Yoga	(((***********************************	BODYATTACK 服部朋晃	(Manufally)	(((***********************************						1	
21:00	21:00~21:45	コリオ45		横山菜摘	TAKEMI		21:05~21:50	Volcano Yoga リフレッシュ45		歐部朋先	Many Many				1			1	
	Lesmills BODYPUMP	HINAKO	21:15~21:45		IANEMI	21:15~21:45	LesMuls	ANNA	21:15~21:45	21:15~22:00	MISAKI	21:15~21:45			1			1	
21:30	AOGU		**************************************			\$4€ 1(*************)11	BODYCOMBAT		Ř * A	LESMILLS BODYCOMBAT		řķř Hare-e)ji						.L I	
1	NOGO						志乃			BUDYCUMBAI Risha			- [<u>~</u>			
22:00										dispersion 76	1		スタジオレンタ	ルご希望のお客さまに	t i		刃めての方でも安心し		
22:30													お問い合わせ	ください。	- 1		ご参加いただけるクラス	۸ ¦	
22:30														_,	والاستان	L		'	
23:00																			