

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12月～(11月16日 確定版)

	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 ヒギナー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 ヒギナー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 リンパプロ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 菅野希希	10:15～10:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	9:55～10:40 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 keiko	10:15～10:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	10:15～11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:15～10:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	10:15～10:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	10:00～10:45 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 ERIKO	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 ～美姿勢・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	10:40～11:25 Volcano Yoga リンパプロ45 内藤美砂	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)))	NEW 12:15～13:00 代行指示参照			11:55～12:40 LesMILLS BODYCOMBAT Halchael	12:25～13:10 ZUMBA 和田勝子	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 CHIE	12:15～12:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	12:25～13:10 DANCE MISAKI	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	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 ERIKO	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 ERIKO	13:55～14:40 Volcano Yoga ヒギナー45 尾島真理	13:15～13:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	13:05～13:50 UBOUND ANNA	13:15～14:00 Volcano Yoga リンパプロ45 鈴木環子	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						14:00～14:45 LesMILLS BODYATTACK 鈴木亜也	14:00～14:45 LesMILLS BODYPUMP TAKEMI	14:15～14:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	14:25～15:10 UBOUND Halchael	14:00～14:45 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	14:15～14:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	14:25～15:10 UBOUND Halchael	15:00～15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	14:15～14:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	14:05～14:50 LesMILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15～15:00 Volcano Yoga ヒギナー45 CHIE	14:15～14:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))
14:30																		
15:00							15:00～15:45 LesMILLS BODYBALANCE 奥山紗子	15:00～15:45 LesMILLS BODYPUMP 尾島真理	15:15～15:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	15:25～16:10 ZUMBA 尾島真理	15:00～15:45 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	15:15～15:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	15:25～16:10 ZUMBA 尾島真理	16:15～16:45 HOTストレッチ HINAKO	15:15～15:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	15:10～15:40 BODYCOMBAT Halchael	15:20～16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:15～15:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	18:15～18:45 LesMILLS BODYPUMP HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 尾代智子	18:15～18:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	18:15～19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパプロ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 ヒギナー45 横谷敦	18:15～18:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	18:15～19:00 NEW 代行指示参照	18:15～19:00 GRIT ～週替わり～ 小島一穂	18:15～19:00 GRIT ～週替わり～ 小島一穂	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 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 CHIE	19:15～19:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	19:20～19:50 ボディメンテナンス 渋谷舞華	19:35～20:20 ZUMBA ～週替わり～ 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)))	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15～19:45 (((YOGA))) (((YOGA))) (((YOGA)))	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						21:05～21:50 LesMILLS BODYCOMBAT 忍乃			21:15～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 横山康博								
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