

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 確定期)

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	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 鈴木瑞子														
8:00																				
8:30																				
9:00																				
9:30																				
10:00	9:55~10:40 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 高野加奈子	10:15~10:45 YOGA 中村理		10:15~11:00 美輪ラインストレッチ45 辻廣美玲	10:15~10:45 DISCO 清水あかね		9:55~10:40 YOGA 菅野有希	10:15~10:45 UBOUND Hachael		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 keiko	10:15~10:45 エアロビクスコンボI 中島美紀		8:30~9:15 Volcano Yoga ヒギー45 成田種穂	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA				
10:30															9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美沙	9:35~10:20 ペリーダンス ヒリー				
11:00	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 谷穎真		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高野加奈子	11:15~11:45 YOGA ERIKO		11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 YOGA FUKI		11:15~11:45 YOGA 美輪フィースト45 谷野智子	11:00~11:45 YOGA すみれ		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 大田耕士	10:40~11:25 Volcano Yoga リバブロー45 内藤美沙		10:00~10:45 ZUMBA Corin	10:00~10:45 WOW!HIP TAKEMI				
11:30															11:15~11:45 LESMILLS BODYSTEP 大田耕士	11:15~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA				
12:00	12:05~12:50 UBOUND Kana		12:25~13:10 NEW 代行掲示参照	12:15~12:45 YOGA AYAKO		12:35~13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子	12:15~12:45 YOGA Hachael		12:55~13:45 筋膜リリースヨガ AYAKO	12:00~12:45 YOGA ZUMBA 和田節子		12:15~12:45 YOGA 12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 YOGA DANCE MISAKI		12:50~13:35 YOGA WOW!HIP HINAKO	12:50~13:35 YOGA BODYBALANCE MISAKI		12:00~12:45 YOGA HOT FREE HINAKO	12:15~12:45 YOGA BODYATTACK HINAKO	ご予約なしで利用可能です
13:00	13:10~13:55 LESMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO		13:25~14:00 YOGA MISAKI	13:15~13:45 YOGA AYAKO		13:15~14:00 YOGA 協栄シェイプボクシング MISAKI	13:15~13:45 YOGA Aya		13:15~13:45 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:25~14:10 YOGA LESMILLS BODYBALANCE ERIKO		13:15~13:45 YOGA HOT FREE TIME HINAKO	13:15~13:45 YOGA HOT FREE TIME HINAKO		13:15~14:00 YOGA UBOUND ANNA	13:15~14:00 YOGA Volcano Yoga リバブロー45 鈴木瑞子				
13:30															13:35~14:40 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 尾島真理	14:05~14:50 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT Hachael		14:15~15:00 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 CHE	14:15~15:00 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 Hachael	
14:00															15:00~15:45 YOGA HOT STEP Hachael	15:10~15:40 YOGA ZUMBA 尾島真理		15:10~15:45 YOGA BODYCOMBAT Hachael	15:10~15:45 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 CHIE	
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA		13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	14:15~14:45 YOGA ERIKO		15:00~15:45 YOGA LESMILLS BODYBALANCE 奥山妙子	15:15~15:45 YOGA ERIKO		15:15~15:45 YOGA 15:25~16:10 YOGA ZUMBA 尾島真理	15:25~16:10 YOGA HOT STEP HINAKO		16:15~16:45 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO	16:25~17:10 YOGA LESMILLS BODYSTEP 青柳紀映		16:15~16:45 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	16:25~17:10 YOGA Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦				
15:00															17:00~19:00 YOGA GRIT 小島一洋	17:00~19:00 YOGA GRIT 小島一洋		17:30~18:20 YOGA ZENSEE ジャイアントカラフル	17:30~18:20 YOGA ZENSEE ANNA	
15:30															18:00~19:30 YOGA ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9~1/4まで	18:00~19:30 YOGA 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 ANNA	18:15~18:45 YOGA ANNA	
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:15~18:45 YOGA HINAKO		18:30~19:15 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 尾代智子	18:15~19:00 YOGA YUNOKI		18:30~19:15 YOGA Volcano Yoga リバブロー45 横谷敦	18:15~19:00 YOGA Hachael		18:30~19:15 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 鈴木瑞子	18:15~19:00 YOGA MEGADRIZZ KUMI		18:30~19:15 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 横谷敦	19:15~19:45 YOGA DANCE WORKOUT SHUNYA		19:15~19:45 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 KUMI	19:35~20:20 YOGA ZENSEE 横谷敦		19:15~19:45 YOGA GRIT 尾島一洋	19:15~19:45 YOGA GRIT 尾島一洋	
19:00	19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT SHUNYA		19:15~19:45 YOGA UBOUND MISAKI	19:15~20:00 YOGA ERIKO		19:30~20:15 YOGA Volcano Yoga ボディタクス45 CHIE	19:30~20:15 YOGA ANNA		20:05~20:50 YOGA ボディメンテナンス 洪谷輝幸	20:15~20:45 YOGA ANNA		20:30~21:00 YOGA LESMILLS BODYATTACK 腹部崩壊	20:30~21:15 YOGA WOW!HIP MISAKI		20:15~20:45 YOGA Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	21:15~22:00 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT 腹部崩壊		21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	
19:30	19:30~20:15 LESMILLS BODYCOMBAT SHUNYA		19:30~20:15 YOGA UBOUND MISAKI	19:30~20:00 YOGA ERIKO		19:30~20:15 YOGA Volcano Yoga ボディタクス45 CHIE	19:30~20:15 YOGA ANNA		21:05~21:50 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT 志力	21:15~21:45 YOGA ANNA		21:15~22:00 YOGA LESMILLS BODYCOMBAT 腹部崩壊	21:15~22:00 YOGA WOW!HIP MISAKI		21:15~21:45 YOGA Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋		21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie		20:30~21:15 YOGA HINAKO	20:15~20:45 YOGA AOGU		20:30~21:15 YOGA Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	20:30~21:15 YOGA TAKEMI		21:15~21:45 YOGA YOGA YOGA	21:15~21:45 YOGA ANNA		21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	21:15~22:00 YOGA WOW!HIP MISAKI		21:15~21:45 YOGA Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋		21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	21:15~22:00 YOGA GRIT 尾島一洋	
20:30	20:30~21:45 LESMILLS BODYPUMP AOGU		21:15~21:45 YOGA YOGA	21:15~21:45 YOGA YOGA																
21:00	21:00~21:45 LESMILLS BODYPUMP AOGU																			
21:30	21:30~21:45 LESMILLS BODYPUMP AOGU																			
22:00																				
23:00																				

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。

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