

【1.16更新】 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 2026年2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 Mizuko								
8:30																		
9:00														8:30~9:15 Volcano Yoga ヒギナー45 成田瑞穂				
9:30																9:00~9:45 ベリーダンス ピリー		
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 ((代表)) ((代表))	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 ((代表)) ((代表))	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 ((代表)) ((代表))	9:55~10:40 UBOUND Kana	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 keiko	10:15~10:45 ((代表)) ((代表))	10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗	10:15~10:45 ((代表)) ((代表))	10:00~10:45 ZUMBA Corin	9:50~10:35 Wow! HIP HINAKO	10:15~10:45 ((代表)) ((代表))
10:30																		
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷藤真	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 ((代表)) ((代表))	11:15~12:00 骨骨コンディショニング 米村和枝	11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 ((代表)) ((代表))	11:55~12:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT つばき	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷野智子	11:15~11:45 ((代表)) ((代表))	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 ((代表)) ((代表))	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田健士	10:40~11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	11:15~11:45 ((代表)) ((代表))	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:15~11:45 ((代表)) ((代表))
11:30																		
12:00	NEW 12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	NEW 12:25~13:10 Volcano Yoga リンパフロー45 keiko	12:15~12:45 ((代表)) ((代表))	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30~13:00 HOT FREE HOT FREE	12:15~12:45 ((代表)) ((代表))	11:55~12:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT つばき	12:25~13:10 12:25~13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 ((代表)) ((代表))	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 ((代表)) ((代表))	12:25~13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	11:45~12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:15~12:45 ((代表)) ((代表))	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:00~12:45 HOT FREE ご予約なしで利用可能です	12:15~12:45 ((代表)) ((代表))
12:30																		
13:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO ストレNGTH		13:15~13:45 ((代表)) ((代表))	13:15~13:45 LES MILLS DANCE MISAKI	13:35~14:20 NEW Volcano Yoga オアシス45 Mizuko	13:15~13:45 ((代表)) ((代表))	13:35~14:20 NEW Volcano Yoga オアシス45 Mizuko	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 鈴木直也	13:15~13:45 ((代表)) ((代表))	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	14:00~14:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 TAKEMI	13:15~13:45 ((代表)) ((代表))	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO ストレNGTH	13:55~14:40 NEW Volcano Yoga 美輪フェイス45 リル	14:15~14:45 ((代表)) ((代表))	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 代行指示参照	14:15~15:00 Volcano Yoga ヒギナー45 CHE	14:15~14:45 ((代表)) ((代表))
13:30																		
14:00	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング		14:15~14:45 ((代表)) ((代表))			14:15~14:45 ((代表)) ((代表))												
14:30																		
15:00	MIWA	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	15:15~15:45 ((代表)) ((代表))			15:15~15:45 ((代表)) ((代表))		13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	15:15~15:45 ((代表)) ((代表))		13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	15:15~15:45 ((代表)) ((代表))		15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	15:15~15:45 ((代表)) ((代表))	15:10~15:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 代行指示参照	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:15~15:45 ((代表)) ((代表))
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 MEGA DANCE HINAKO	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 尾代智子	18:15~18:45 ((代表)) ((代表))	18:15~19:00 MEGA DANCE YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15~18:45 ((代表)) ((代表))	18:15~18:45 NEW UBOUND MISAKI	18:30~19:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	18:15~18:45 ((代表)) ((代表))	18:15~19:00 MEGA DANCE KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 横谷敦	18:15~18:45 ((代表)) ((代表))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK TSUDA	16:15~16:45 HOTストレッチ HINAKO	16:15~16:45 ((代表)) ((代表))	16:00~16:45 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	16:25~17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦	16:15~16:45 ((代表)) ((代表))
18:30																		
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	19:15~19:45 ((代表)) ((代表))	19:15~20:00 UBOUND MISAKI	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 ((代表)) ((代表))	19:20~19:50 NEW LES MILLS BODYPUMP 忍乃	19:35~20:20 ZENSEE 先生Yoga シンキングボクサー ANNA	19:15~19:45 ((代表)) ((代表))	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 ((代表)) ((代表))						
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 ((代表)) ((代表))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	20:30~21:15 Wow! HIP TAKEMI	20:15~20:45 ((代表)) ((代表))	20:05~20:50 ボディメンテナンス 渋谷舞華	20:35~21:20 NEW Volcano Yoga リフレッシュ45 代行指示参照	20:15~20:45 ((代表)) ((代表))	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 横乃	20:30~21:15 Wow! HIP MISAKI	20:15~20:45 ((代表)) ((代表))						
20:30																		
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 透哉		21:15~21:45 ((代表)) ((代表))			21:15~21:45 ((代表)) ((代表))												
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