

【1.16更新】 ジエクサーサイフネス&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	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												
8:00																		
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 高橋加奈子	10:15~10:45 DISCO 清水あかね		10:15~11:00 Volcano Yoga リラックスヨガ45 辻廣美玲	10:15~10:45 DISCO 清水あかね		9:55~10:40 UBOUND Kana	10:15~10:45 Volcano Yoga ヒギー45 吉野有希		8:30~9:15 Volcano Yoga ヒギー45 成田瑞穂	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美沙	9:00~9:45 ペリーダンス ヒリー	9:50~10:35 WOW HIP HINAKO	10:15~10:45 DISCO HINAKO	
10:30			10:15~11:00 美輪ラインストレッチ45 中村理			10:15~11:00 Volcano Yoga リラックスヨガ45 米村和枝	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 FUKI		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 keiko	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 すみれ		10:15~11:00 エアロビクスコンボⅠ 中島美紀	10:40~11:25 Volcano Yoga リラックスヨガ45 内藤美沙	11:00~11:45 LESMILLS BODYSTEP 大田耕士	11:00~11:45 Volcano Yoga リラックスヨガ45 ANNA	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00~11:45 Volcano Yoga リラックスヨガ45 ANNA	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP ANNA
11:00	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 谷越真		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高橋加奈子	11:15~11:45 背骨コンディショニング 米村和枝		11:30~12:15 Volcano Yoga リラックスヨガ45 AYAKO	11:30~12:15 Volcano Yoga リラックスヨガ45 AYAKO		11:20~12:05 Volcano Yoga リラックスヨガ45 谷野智子	11:20~12:05 Volcano Yoga リラックスヨガ45 大田耕士		11:45~12:30 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	12:00~12:45 LESMILLS BODYATTACK HINAKO	12:00~12:45 HOT FREE ご予約なしでご利用可能です	12:00~12:45 LESMILLS BODYATTACK HINAKO	12:00~12:45 HOT FREE ご予約なしでご利用可能です	12:00~12:45 LESMILLS BODYATTACK HINAKO	
12:00	NEW 12:05~12:50 UBOUND TAKEMI		12:25~13:10 Volcano Yoga リラックスヨガ45 keiko	12:15~12:45 LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO		12:30~13:00 HOT FREE	12:30~13:00 HOT FREE		12:55~13:45 筋膜リリースヨガ AYAKO	12:25~13:10 Volcano Yoga ヒギー45 和田智子	12:25~13:10 Volcano Yoga ヒギー45 CHIE	12:30~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT MISAKI	13:15~13:45 LESMILLS BODYBALANCE MISAKI	13:25~14:10 LESMILLS BODYBALANCE ANNA	13:00~13:50 UBOUND ANNA	13:10~13:55 Volcano Yoga リラックスヨガ45 Mizuko	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ANNA	
13:00	13:10~13:55 LESMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO		13:15~14:05 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	13:15~14:05 協栄シェイプボクシング MISAKI		13:35~14:20 Volcano Yoga オリジナル45 AYAKO	13:35~14:20 Volcano Yoga ヒギー45 AYAKO		13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	13:15~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT ANNA	13:15~13:45 LESMILLS BODYBALANCE ANNA	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ANNA	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ANNA	13:15~13:45 Volcano Yoga ヒギー45 ANNA		
14:00			14:15~14:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	14:15~14:45 LESMILLS BODYATTACK Mizuko		14:00~14:45 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	14:00~14:45 LESMILLS BODYATTACK ERIKO		14:00~14:45 LESMILLS BODYPUMP TAKEMI	14:00~14:45 LESMILLS BODYPUMP TAKEMI	14:00~14:45 LESMILLS BODYPUMP TAKEMI	14:05~14:55 UBOUND MISAKI	14:25~15:10 UBOUND MISAKI	14:35~14:40 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	14:05~14:55 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	14:05~14:55 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	14:05~14:55 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA		15:15~15:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	15:15~15:45 LESMILLS BODYBALANCE ERIKO		15:35~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 奥山妙子	15:35~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO		15:00~15:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	15:25~16:10 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:25~17:10 LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO	16:25~17:10 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	16:25~17:10 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:05~16:45 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	16:05~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:05~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	
15:00			15:15~15:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	15:15~15:45 LESMILLS BODYBALANCE ERIKO		15:35~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	15:35~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO		15:00~15:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	15:25~16:10 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:25~17:10 LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO	16:25~17:10 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	16:25~17:10 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:05~16:45 LESMILLS BODYATTACK ERIKO	16:05~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:05~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	
16:00			16:15~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	16:15~16:45 LESMILLS BODYATTACK Mizuko		16:15~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:15~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO		16:15~16:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	16:25~17:10 ZUMBA 尾島真理	16:25~17:10 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	17:15~17:45 GRIT 一高野わいわー 小島一洋	17:15~17:45 GRIT 一高野わいわー 小島一洋	17:00~19:00 FREETIME	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA	
16:30			17:15~17:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	17:15~17:45 LESMILLS BODYATTACK Mizuko		17:15~17:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	17:15~17:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO		17:15~17:45 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	17:30~18:00 GRIT 一高野わいわー 小島一洋	17:30~18:00 GRIT 一高野わいわー 小島一洋	17:00~19:00 FREETIME	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA	18:15~19:00 LESMILLS BODYATTACK TSUDA			
17:00			18:15~18:45 Volcano Yoga ヒギー45 Mizuko	18:15~19:00 MEGADRIZZ YUNOKI		18:15~19:00 UBOUND MISAKI	18:15~19:00 UBOUND MISAKI		18:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 ANNA	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 志力	19:15~19:45 DANCE WORKOUT ~タンス好き集まれ~ KUMI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 MISAKI	
17:30			18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 SHUNYA	19:30~20:15 UBOUND MISAKI		19:15~20:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:35~20:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:30~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
18:00			18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 SHUNYA	19:30~20:15 UBOUND MISAKI		19:15~20:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:35~20:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
18:30	18:15~18:45 ZUMBA Chie		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	19:30~20:15 UBOUND MISAKI		19:15~20:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:35~20:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
19:00	19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 尾代智子		19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 FUKI	20:15~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT CHIE		19:30~20:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:35~20:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie		20:30~21:15 Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		20:15~21:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
20:30	21:00~21:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 透哉		20:30~21:15 Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		20:15~21:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
21:00	21:00~21:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 透哉		21:15~21:45 Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		20:15~21:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
21:30	21:00~21:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 透哉		21:15~21:45 Volcano Yoga ヒギー45 HINAKO	21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		20:15~21:00 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 ZENSE		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	19:20~19:50 BODYPUMP 志力	19:30~20:15 Volcano Yoga ヒギー45 ERIKO	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志力	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	
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