

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5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																		
9:30													9:00~9:45 協栄シエイブホクシング MIWA			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 ヒキナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 マンツーマンサポート	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 マンツーマンサポート	9:55~10:40 DISC 清水あかね	10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 keiko	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:00~9:50 協栄シエイブホクシング MIWA	9:25~10:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗	NEW 10:00~10:45 テーパークダンス Ayaka	9:50~10:35 Wow! HMP TAKEMI	10:15~10:45 マンツーマンサポート	
10:30																		
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 遠川裕司	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:15~12:00 背骨コンディショニング 米村和枝	11:30~12:15 Volcano Yoga リンパフロー45 AYAKO	11:15~11:45 マンツーマンサポート	10:55~11:40 ピラティス45 AIKO	11:20~12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野希	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:00~11:45 美輪フェイス45 リル	11:20~12:05 Volcano Yoga リンパフロー45 は廣美玲	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:20~12:05 美輪ラインエクササイズ リル	10:30~11:15 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:15~11:45 Volcano Yoga リンパフロー45 ANNA	11:15~11:45 マンツーマンサポート
11:30																		
12:00	12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	12:25~13:10 Volcano Yoga リンパフロー45 keiko	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30~13:00 HOT FREE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	11:55~12:40 A-FIT BOX ※名称変更 Aya	12:25~13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:00~12:45 ZUMBA 和田穂子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:25~13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	12:40~13:25 Volcano 美輪フェイス45 リル	12:05~12:50 BODYATTACK HINAKO	12:05~12:45 HOT FREE ご予約なしご利用可能です	12:15~12:45 マンツーマンサポート	
12:30																		
13:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:15~14:00 LES MILLS DANCE MISAKI	13:35~14:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP Halchael	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山紗子	13:30~17:00 HOT FREETIME ご予約なしご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga リンパフロー45 MISAKI	13:10~13:55 UBOUND ANNA	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート	
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 MEGADANCE HINAKO	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 尾代智子	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 UBOUND Halchael	18:30~19:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGADANCE KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 横谷敦	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 横谷麻穂	16:00~16:45 デトックスYoga45 ※少し強度を落とす場合がございます HINAKO ※バスタオルが必要です	16:30~17:20 ZENSEE 横×Yoga シンキングがウル ANNA	16:25~17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦	18:15~18:45 マンツーマンサポート	
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUJI	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 UBOUND MISAKI	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:20~20:05 ボディメンテナンス 渋谷舞幸	19:35~20:20 ZENSEE 横×Yoga シンキングがウル ANNA	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 DANCE WORKOUT 〜ダンス好きを募集〜 KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リンパフロー45 MISAKI	19:15~19:45 マンツーマンサポート						
19:30																		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga リンパフロー45 HINAKO	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	20:30~21:15 Volcano Yoga リンパフロー45 千歳智子	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 恵乃	20:40~21:25 Volcano Yoga リンパフロー45 HINAKO	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 機乃	20:30~21:15 Wow! HMP MISAKI	20:15~20:45 マンツーマンサポート						
20:30																		
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 逸哉																	
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

スタジオレナ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

GRIT 週替わりの内容は
予約画面の備考欄より
ご確認ください。

日曜日15:25~16:10クラスは、スタジオプログラム初めてご参加のお客様、まだ少し不安だというお客様。大歓迎のクラスです!! ※こちらのクラスは、3ヶ月サイクルでBODYCOMBAT・BODYPUMPを実施していきます。テクニク15分+30分の、45分クラスでご案内いたします。テクニク15分は、基本動作やフォームを丁寧に教えます。