ジェクサーフィットネス＆スパ横浜 グループエクササイズ　11月～

火曜日

Standard Studio	Volcano Studio
7:30～8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO	
10:00～10:45 LESMILLS BODYPUMP 谷頭真	10:15～11:00 Volcano Yoga コリオ45 YUKIKO
11:05～11:35 GRIT カーディオ 谷頭真	11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi
12:00～12:45 uBOUND RYOMA	12:25～13:10 FLOPILATES MAI
13:00～13:45 MOMCHANG FITNESS BASIC 澤谷美和	13:30～13:45 13:45～14:15 滝汗 KYOSUKE
14:00～14:45 LESMILLS BODYBALANCE フレキシビリティ ERIKO	14:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます
18:15～18:45 LESMILLS BODYATTACK SHIORI	【女性限定クラス】 18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子
19:00～19:45 LESMILLS BODYCOMBAT KYOSUKE	19:30～20:15 FLOPILATES MAI
20:00～20:45 ZUMBA 佐々木純子	20:30～21:15 Volcano Yoga コリオ45 YAYOI
21:00～21:45 LESMILLS BODYPUMP KOSHIRO	

水曜日

Standard Studio	Volcano Studio
	9:00～9:45 FLOPILATES FUMIYO
10:00～10:45 エアロビクスライト45 八木岡恵玲	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲
11:00～11:45 MOMCHANG FITNESS BASIC 星野瑠子	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 TOMOCO
12:00～12:45 格闘オリジナル45 人見佳子	12:25～13:10 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子
13:00～13:45 美軸ラインストレッチ45 岡本麻貴	
14:00～14:45 LESMILLS SH'BAM SAMI	14:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます
18:15～19:00 MEGADANZ YUNOKI	18:30～19:15 PILATES CONNECTION45 MAKI
19:15～20:00 uBOUND RYOMA	19:30～20:15 Volcano Yoga ミドル45 尾島真理
20:15～21:00 LESMILLS BODYCOMBAT 萩元	20:30～21:15 Volcano Yoga デトックス45 FUKIKO
21:15～22:00 LESMILLS BODYBALANCE フレキシビリティ 萩元	

木曜日

Standard Studio	Volcano Studio
7:30～8:15 リラックスヨガ45 田中真紀	
10:00～10:45 ダンスエアロビクス45 遠藤浩子	10:15～11:00 FIERCECAMP YUKA
11:00～11:45 ピラティス45 ～美姿勢・ボディメイク～ FUKI	11:20～12:05 Volcano Yoga ビギナー45 Sayaka
12:00～12:45 MOMCHANG FITNESS CORE Maki	12:25～12:40 ストレッチ 12:40～13:10 滝汗 YUKIKO
13:00～13:45 協栄シェイプボクシング45 Aya	13:30～14:15 Volcano Yoga ミドル45 谷野智子
14:00～14:45 LESMILLS BODYPUMP RYOMA	14:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます
18:15～19:00 uBOUND DAICHI	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子
19:15～20:00 LESMILLS SH'BAM MAYU	【女性専用クラス】 19:30～20:15 ActiveFlowYoga45 TOMOCO
20:15～20:45 GRIT アスレチック JUNKI	20:30～21:15 ルーシーダットン45 西田真記子
21:00～21:45 ZUMBA 宮崎淑子	

金曜日

Standard Studio	Volcano Studio
10:00～10:45 uBOUND JUNKI	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子
11:00～11:45 ピラティス45 山路さなえ	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 AZUSA
12:00～12:45 ZUMBA 和田節子	12:25～13:10 Volcano Yoga オリジナル45 CHIE
13:00～13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30～14:15 FIERCECAMP YUKA
	14:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご参加できます
18:30～19:15 FIERCECAMP YAYOI	18:20～19:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 Izumi
19:30～20:15 BREAKLETICS YUKI	19:30～20:15 美軸ラインストレッチ45 TOMOMI
20:30～21:15 格闘オリジナル45 人見佳子	20:30～21:15 FLOPILATES YUKI

土曜日

Standard Studio	Volcano Studio
	8:30～9:15 Volcano Yoga アドバンス45 成田瑞穂
9:00～9:45 協栄シェイプボクシング45 MIWA	
10:15～11:00 エアロビクスミドル45 中島美紀	10:00～10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂
11:20～12:05 LESMILLS SH'BAM MAYU	11:00～11:45 FLOPILATES SAYAKA
12:25～13:10 uBOUND DAICHI	【女性専用クラス】 12:15～13:00 FIERCECAMP SHIORI
13:25～14:10 LESMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO	13:45～14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理
14:25～15:10 ActiveFlowYoga45 CHIE	15:00～15:45 Volcano Yoga コリオ45 Iku
15:25～16:10 ZUMBA 尾島真理	16:15～17:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE
16:30～17:15 LESMILLS BODYCOMBAT FUKATA	17:30～18:45 Volcano Yogaデトックス45 赤山恵
17:30～18:00 GRIT ストレングス 小島一球	18:45～19:30 PILATES CONNECTION45 MARIE-JOSEE
18:15～19:00 LESMILLS BODYATTACK 小島一球	

日曜日

Standard Studio	Volcano Studio
9:00～9:45 ルーシーダットン45 くむらみわ	9:15～10:00 FLOPILATES YUKA
10:00～10:45 ZUMBA 和田節子	10:30～11:15 FIERCECAMP YUKA
11:10～11:55 LESMILLS BODYPUMP 中村 大介	11:45～12:30 Volcano Yogaリフレッシュ45 TOMOCO
12:15～13:00 LESMILLS BODYATTACK RIRINA	13:00～13:45 Volcano Yogaリンパフロー45 AZUSA
13:20～14:05 LESMILLS BODYCOMBAT RYOMA	14:15～15:00 FLOPILATES MAMIKO
14:30～15:15 MEGADANZ 今井仁美	15:45～16:30 Volcano Yogaデトックス45 CHIE
15:30～16:15 uBOUND RYOMA	
16:30～17:15 POP PILATES LISA	