

☆ジェクサー・フィットネス&スパ24横浜 ☆5ANNIVERSARY☆グループエクササイズタイムスケジュール☆

8月1日(金)				8月2日(土)				8月3日(日)				8月5日(火)			
スタジオ			Gym	スタジオ			Gym	スタジオ			Gym	スタジオ			Gym
Standard Studio	Volcano Studio			Standard Studio	Volcano Studio			Standard Studio	Volcano Studio			Standard Studio	Volcano Studio		
7:30												7:30~8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO			
8:00															
8:30															
9:00				9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	9:00~9:45 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂			9:00~9:45 ベリーダンス ピリー							
9:30															
10:00	9:55~10:40 UBOUND Halchael			無料イベント 10:15~11:15 LES MILLS BODYBALANCE ストレッチ デッドリフト+45分 ERIKO	10:00集合 有料イベント1,490円 10:10~11:25 Volcano Yoga リフレッシュ45 中村大介	10:15~10:45		10:00~10:45 ZUMBA Corin	9:50~10:35 WOW HIP TAKEMI			9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45	10:15~10:45	
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 kelko			Volcano Yoga リフレッシュ45 成田瑞穂							無料イベント 11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷崎真XAOGU	11:20~12:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 成田瑞穂	11:15~11:45	
11:00	11:00~11:45 美輪フェイス45 すみれ			11:35~12:20 LES MILLS BODYSTEP 太田創士	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 ERIKO	11:15~11:45		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					
11:30		11:20~12:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 比嘉美鈴						12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:05~12:50 ZENSEE ～シンキングボール～ ANNA	12:15~12:45					
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 和田節子			12:45~13:30 LES MILLS DANCE MISAKI	12:50~13:35 WOW HIP HINAKO	12:15~12:45						12:15~13:00 UBOUND Kana	12:25~13:10 WOW HIP TAKEMI	12:15~12:45	
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE						13:05~13:50 UBOUND KAMOME	13:15~14:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 鈴木瑞子	13:15~13:45					
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村大介			無料イベント 13:50~14:50 UBOUND デッドリフト+45分 ～初めての方も安心～ Halchael	13:50~14:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 尾島真理	13:15~13:45		14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15~15:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	14:15~14:45		13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE ストレッチ ERIKO			
13:30	無料イベント 14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI							15:10~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	15:20~16:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	15:15~15:45					
14:00		13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です。		15:15~16:00 ZUMBA 尾島真理	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	15:15~15:45		16:10~17:10 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀夫X奥山妙子	16:30~17:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 雑谷敦	16:15~16:45					
14:30				16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	16:15~17:00 心身の癒やしと笑顔が やさしいヨガ CHIE	16:15~16:45		17:30集合 有料イベント1,650円 17:45~19:00 UBOUND	17:35集合 有料イベント1,990円 17:45~19:00 アジャストフローヨガ (骨盤矯正) 最小運行人数9名 定員20名 雑谷敦	17:15~17:45		18:15~19:00 DANCE チェック付き!! 初めての人も安心!! MISAKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 尾代留子	18:15~18:45	
15:00				17:30~18:00 GRIT ～遊藝わり～ 小島一彦	17:30~19:00 FREE TIME	17:15~17:45						19:20集合 有料イベント880円 19:30~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	19:30~20:15 無料イベント ～夏の不安や暑さを癒す カラダとココロを休める ヨガニド45 CHIE	19:15~19:45	
15:30				18:15~18:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 KUMI	18:30~19:30 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵XKAMOME	18:15~18:45						20:45~21:30 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAKO	20:15~20:45	
16:00	無料イベント 18:15~19:00 MEGADANZ Night KUMI														
16:30				19:15~20:00 DANCE WORKOUT ～Special remix～ KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga オリジナル45 TOMOCO	19:15~19:45									
17:00				20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP SHUNYA	20:30~21:15 WOW HIP MISAKI	20:15~20:45									
17:30				21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA		21:15~21:45									
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															

☆ジェクサー・フィットネス&スパ24横浜 ☆5ANNIVERSARY☆グループエクササイズタイムスケジュール☆

8月6日(水)				8月7日(木)			
スタジオ			Gym	スタジオ			Gym
Standard Studio	Volcano Studio			Standard Studio	Volcano Studio		
7:30				7:30~8:15 リラックスヨガ45 鈴木瑞子			
8:00							
8:30							
9:00				9:55~10:40 DISC 清水あかね	無料イベント 10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 ～キレイなお肌のラインを 引き上げよう～ 雑谷敦	10:15~10:45	
9:30	無料イベント 9:30~10:15 ピラティス45 ～バリエーションあり～ 前川尚子			7:17更新 田舎者愛 11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ～むくみスッキリ!! 雑谷敦	11:15~11:45	
10:00	10:30~11:30 美輪まつり!! ～美輪フェイスワ〜 中村理	10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 ～暑熱疲れを優しく癒す～ 比嘉美鈴		12:00~12:50 協栄シェイプボクシング Aya	12:25~13:10 無料イベント 13:05~13:35 DANCE MISAKI	12:15~12:45	
10:30							
11:00							
11:30	無料イベント 11:50~12:35 エアロビクス ～LOVE SO SWEET～ ～暑い夏にぴったりのダンス～ 三橋幸恵	11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO		13:50~14:35 LES MILLS BODYATTACK KAMOME		11:15~11:45	
12:00				15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子XERIKO		12:15~12:45	
12:30	12:50集合 有料イベント1,100円 13:00~14:10 LES MILLS BODYATTACK SHIORI X HINAKO	12:35~13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子				13:15~13:45	
13:00							
13:30	無料イベント 14:40~15:25 DANCE NEN X MISAKI	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です。				14:15~14:45	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	無料イベント 18:15~19:00 MEGADANZ ～6周年おめでとうスペシャル～ YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 雑谷敦		19:30~20:15 ボティメンテナン 波谷幸幸	19:35~20:20 ZENSEE ～シンキングボール～ ANNA	19:15~19:45	
18:30							
19:00	19:15集合 有料イベント1,100円 19:30~20:30 UBOUND JUNKI X KAMOME	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 雑谷敦		20:35集合 有料イベント1,100円 20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃XSHUNYA	20:35~21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15~20:45	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘					21:15~21:45	
21:30							
22:00							
22:30							

8/1(金)～8/7(木)
★ 無料プログラム予約について
※通常クラスの予約と同様です。

8/1(金)～8/7(木)
★ 有料プログラム予約について
※表示金額は税込み価格です。

7/19(土) 19:00～
WEBアカウントの「イベント」
からご予約ください。

※会員番号4100から始まる横浜店会員さま優先に予約開始といたします。
他店舗会員さま・法人会員さまは、
7/26(土) 19:00より予約開始といたします。

※お支払いは、レッスン開始30分前までのご協力をお願いします。
お支払いはクレジットカード・交通系電子マネーとなります。
スタッフ受付時間内での手続き、お支払いです。
(平日10:00～22:00・土日10:00～19:00)

※有料イベントのキャンセルは、各クラス前日までをお願いします。

※有料イベントの座席表は別紙をご確認ください。

※受講場所につきましては、スタジオ前にて抽選を行い決定します。
各クラス集合時間となりましたら、Standard Studio前、Volcano Studio前
にお集まりください。

8/1(金)～8/7(木)
Volcano Studio有料イベントの詳細は
7/5(土)に公開予定です。