

Jexer Fitness&Spa24 Yokohama

12/27 (SAT) 年末特別プログラム

Grouplexercise Timeschedule

Standard Studio		Volcano Studio	
9:00	9:00~9:50	8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂	
9:30	協栄シェイプボクシング		
	MIWA	9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	
10:00			10:00
10:30	10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀		10:30
11:00		10:40~11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂	11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田創士		11:30
12:00		11:45~12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS DANCE MISAKI		12:30
13:00		12:50~13:35 wow!HIP HINAKO	13:00
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO		13:30
14:00	ストレングス	13:55~14:40 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	14:00
14:30	14:25~15:10 UBOUND Halchael		14:30
15:00		15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	15:00
15:30	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理		15:30
16:00		16:15~16:45 HOTストレッチ HINAKO	16:00
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO		16:30
17:00			17:00
17:30	17:30~18:00 LES MILLS GRIT 小島一球		17:30
18:00			
18:30	18:15~19:00 代行情報参照		
19:00			

無料108回イベント

みんなで力を合わせて
チャレンジ!!

今までにない達成感
を味わおう!!

太陽礼拝
~108回チャレンジ~

動く瞑想とも呼ばれる
太陽礼拝。
呼吸とともに108回
繰り返し行います。
2025年も頑張った心と
身体に感謝しながら動き
浄化し新しい気持ちで
新年を迎えませんか?
ぜひお気軽に
ご参加ください。

本イベントはご予約不要、
出入り自由となります。
途中でお休みをとることも可
能なので、ご自分のペースで
ご参加可能です。

定員となった際は順番に
お入りください。

予約不要
出入り自由!!

【法人会員様】

2/18(火)よりQR会員証でのご入館となります。スタッフ対応時間(10:00~19:00)以外のセルフタイム時間に
チェックイン・アウトされるお客様は決済済みの入館QRコードをご用意ください。

【ジムの会デイトタイム会員様】

時間外施設料金1,650円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00~19:00)のご利用が可能となります。