




Jexer Fitness&Spa24 Yokohama

12/28 (SUN) 年末特別プログラム

Grouplexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:00	9:00~9:45		9:00
9:30	ベリーダンス ビリー		9:30
10:00	10:00~10:45	無料108回イベント 9:50~10:35	10:00
10:30	 ZUMBA Corin	 Wow! HIP TAKEMI	10:30
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00
11:30	LES MILLS BODY PUMP 中村 大介	Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:30
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00
12:30	LES MILLS BODY ATTACK HINAKO	HOT FREE ご予約なしで利用可能です	12:30
13:00	13:05~13:50		13:00
13:30	 UBOUND ANNA	13:15~14:00 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子	13:30
14:00	14:05~14:50	14:15~15:00	14:00
14:30	LES MILLS BODY COMBAT Halchael	Volcano Yoga ビギナー45 CHE	14:30
15:00	15:10~15:40	15:20~16:05	15:00
15:30	LES MILLS BODY COMBAT Halchael	Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:30
16:00	16:00~16:45	16:25~17:10	16:00
16:30	LES MILLS BODY STEP 青柳紀映	Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦	16:30
17:00		無料108回イベント 17:30~18:20	17:00
17:30		 ZENSEE mindfulness ～禅×Yoga ～シンギングボウル～ ANNA	17:30
18:00	18:00~19:30		18:00
18:30	ダンスフェスティバル 短期教室		18:30
19:00			19:00

無料108回イベント

9:50~10:35


TAKEMI

今年の終わりに
煩惱、脂肪を
取り払って素晴らしい
新年を迎えましょう！

一緒にスクワット
108回にチャレンジ
しませんか？

2025年のトレーニング
納めに最適です!!

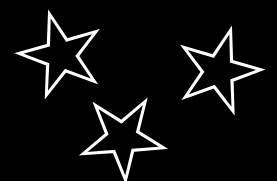
17:30~18:20

 **ZENSEE**
mindfulness
～禅×Yoga
～シンギングボウル～

ANNA

普段の50分クラスで
1曲減らして
その分シンギング
ボウルを108回
奏でます。
深いリラクセスと共に
煩惱を取り除き
ましょう！

2025年の最後は
シンギングボウルで
リラクセスして
締めましょう！



【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。