

# ☆ジェクサー・フィットネス&スパ24横浜 ★GWタイムスケジュール☆

	5月3日(日)			5月5日(火)			5月6日(水)		
	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	
8:30									
9:00	9:00~9:45 ベリーダンス ヒリー								
9:30									
10:00	10:00~10:45 ZUMBA Corin	9:50~10:35 Wow!HIP TAKEMI							
10:30			10:15~10:45 有料イベント 10:30~11:30 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司×SHUNYA	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 マンツーマンサポート		10:10~11:00 ZENSEE 禅X Yoga ～シンキングボウル～ ANNA	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15~10:45 マンツーマンサポート
11:00	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		11:20~12:05 無料イベント 11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 ～心身を緩めリフレッシュ～ 高岩加奈子	11:15~11:45 マンツーマンサポート		11:20~12:05 背骨コンディショニング 米村和枝	11:20~12:05 Wow!HIP TAKEMI	11:15~11:45 マンツーマンサポート
11:30									
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYATTACK HINA KO	12:00~12:45 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です		12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	12:15~12:45 マンツーマンサポート		12:30~13:15 有料イベント 12:30~13:30 UBOUND ANNA×MISAKI	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE フレキシビリティ ERIKO	12:15~12:45 マンツーマンサポート
12:30									
13:00	13:10~13:55 UBOUND ANNA	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko		13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO	13:15~13:45 マンツーマンサポート				13:15~13:45 マンツーマンサポート
13:30				13:30~14:15 Volcano Yoga デトックス45 HINA KO	13:35~14:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko				13:35~14:20 マンツーマンサポート
14:00	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15~15:00 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE		14:15~15:00 ZUMBA Chie	14:15~14:45 マンツーマンサポート		14:00~14:45 LES MILLS DANCE MISAKI		14:15~14:45 マンツーマンサポート
14:30				14:35~15:20 Wow!HIP MISAKI				14:40~15:25 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	14:40~15:25 マンツーマンサポート
15:00	スタートクラス 15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT ※下記詳細 Halchael	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE		15:15~16:00 LES MILLS BODYATTACK HINA KO	15:15~15:45 マンツーマンサポート		15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI	15:45~16:30 Volcano Yoga 骨盤調整45 種谷敦	15:15~15:45 マンツーマンサポート
15:30				15:40~16:25 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	16:15~16:45 マンツーマンサポート		16:20~17:20 有料イベント 16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	16:50~17:35 Volcano Yoga ビギナー45 種谷敦	16:15~16:45 マンツーマンサポート
16:00									
16:30	16:30~17:20 ZENSEE 禅X Yoga ～シンキングボウル～ ANNA	16:25~17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 種谷敦							
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									

## <イベント予約について>

**4/18(土)19:00~当日イベント開始30分前まで**

WEBサービス→ログイン→イベント→イベント予約→同意して次へ進む  
→店舗『ジェクサー横浜』を選択→ご希望クラスを座席も指定して選択→WEB決済  
※座席に関しては別紙をご確認ください。

## <キャンセルについて>

各イベントの前日23:59までに、イベントよりキャンセルをお願いいたします。  
期間内のキャンセルは、WEB上で返金されます。

## 【法人会員様】

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。

## ☆イベント詳細☆

### 5月3日(日)

#### スタートクラス

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

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!!  
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分では、基本動作やフォームを丁寧に教えます。

#### 新規ご入会者 ジムプログラム

#### マンツーマンサポート

1対1のマンツーマンにて運動指導いたします!  
30分間で1名での実施となり、より密にコミュニケーションを取りながら運動できます!  
初心者の方、メニュー作成ご希望の方、是非ともご参加ください!

### 5月5日(火)

#### 無料イベント

**Volcano Yoga骨盤調整**  
～心身を緩めリフレッシュ～  
高岩 加奈子

5月は春から初夏に移り変わる時期。気候の変化や激しい温度差、新年度の環境変化によるストレスで自律神経が乱れやすい時期でもあります。ヨガで自律神経のバランスを整え、気持ちを前向きに。ココロとカラダをリフレッシュしましょう!  
※通常クラスの予約と同様です。

#### 有料イベント

**LES MILLS  
BODYPUMP**  
浅川裕司×SHUNYA

S席2,200円 A席1,650円 B席1,100円 C席880円  
※税込金額  
皆さんの健康増進のためにBODYPUMPはあります。ゴールデンウィークも休まず、肅々と筋肉を刺激し続けましょう!

### 5月6日(水)

#### 有料イベント

**UBOUND**  
ANNA×MISAKI

S席1,650円 A席1,100円 B席880円 C席550円  
※税込金額  
GWの思い出を一緒につくりましょう!  
楽しく跳んで脂肪燃焼!  
爆跳びしましょう!

#### 有料イベント

**LES MILLS  
BODYCOMBAT**  
FUKATA×ERIKO

S席3,300円 A席2,200円 B席1,650円 C席1,100円  
※税込金額  
GWの締めはここへ集合!  
初めてのコンビで盛り上げます!  
最後まで楽しんでいきましょう!