

ジェクサーフィットネス&スパ24横浜 グループエクササイズ 7月～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym
7:00																		
7:30	7:30~8:15 リラクソスヨガ45 FUKKO						7:30~8:15 リラクソスヨガ45 鈴木瑞子											
8:00																		
8:30																		
8:55	8:55~9:40 太極拳 松矢好希																	
9:00																		
9:30				9:15~10:00 エナジティックフローヨガ 宮城未来														
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山高橋	10:15~11:00 Volcano Yoga ビキナー45 Izumi	10:15~10:45 ((月曜+))	10:15~11:00 +JEC16 DANCE NENE	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 比廣美玲	10:15~10:45 ((月曜+))	9:55~10:40 チコアチコアフィット アンダーソン幸子	10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希	10:15~10:45 ((月曜+))	9:55~10:40 LABOND JUNKI	10:15~11:00 Volcano Yoga ビキナー45 keiko	10:15~10:45 ((月曜+))	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	8:30~9:15 Volcano Yoga ビキナー45 坂田瑞穂				
10:30														10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:15~10:45 ZUMBA Cotin	10:00~10:45 Wow! ANP NENE	10:15~10:45 ((月曜+))	
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷真直	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi	11:15~11:45 ((月曜+))	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:20~12:05 Volcano Yoga テトックス45 TOMOCO	11:15~11:45 ((月曜+))	10:55~11:40 ピラティス45 〜美脚特ホテイメイク〜 FUKI	11:20~12:05 Volcano Yoga ビキナー45 菅野希	11:15~11:45 ((月曜+))	11:00~11:45 ピラティス45 山崎さなえ	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 比廣美玲	11:15~11:45 ((月曜+))	10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:15~11:00 ZUMBA Cotin	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 TOMOCO	11:15~11:45 ((月曜+))
11:30																		
12:00	12:05~12:50 LABOND DAICHI	12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ45 Mio	12:15~12:45 ((月曜+))	12:15~13:00 エアロビクス 三橋幸恵	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子	12:15~12:45 ((月曜+))	11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	12:25~13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 ((月曜+))	12:00~12:45 ZUMBA 和田静子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 ((月曜+))	12:25~13:10 DANCE NENE	12:30~13:15 Wow! ANP DAICHI	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HNAKO	12:15~12:45 ((月曜+))	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HNAKO	12:15~12:45 ((月曜+))
12:30																		
13:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30~14:15 Wow! ANP DAICHI	13:15~13:45 ((月曜+))	13:15~14:00 美輪ラインストレッチ45 中村理	13:30~14:15 Volcano Yoga オリジナル45 AYAKO	13:15~13:45 ((月曜+))	13:00~13:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:30~14:15 Volcano Yoga オリジナル45 谷野智子	13:15~13:45 ((月曜+))	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30~14:15 Volcano Yoga オリジナル45 横山マミ	13:15~13:45 ((月曜+))	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:05~13:50 Wow! ANP DAICHI	13:05~13:50 LABOND KAMOME	13:15~13:45 ((月曜+))	13:15~14:00 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子	13:15~13:45 ((月曜+))
13:30																		
14:00	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA	14:40~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます	14:15~14:45 ((月曜+))	14:15~15:00 チコアチコアフィット MaiMai	14:40~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます	14:15~14:45 ((月曜+))	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK KYOKA	14:15~14:45 LES MILLS BODYPUMP ATSUKI	14:15~14:45 ((月曜+))	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP ATSUKI	14:15~14:45 ((月曜+))	14:25~15:10 LABOND DAICHI	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT KYOKA	14:15~14:45 ((月曜+))	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT KYOKA	14:15~14:45 ((月曜+))	14:15~15:00 FLOPIATES MAMIKO	14:15~14:45 ((月曜+))
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30	16:30~17:30 スタジオレンタル																	
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 MEGADANZ KYOKA	18:30~19:15 Volcano Yoga ビキナー45 尾代智子	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~19:00 MEGADANZ YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga オリジナル45 横谷敦	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~19:00 LABOND JUNKI	18:30~19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~19:00 MEGADANZ KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ビキナー45 横谷敦	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~18:45 ((月曜+))
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE	19:30~20:15 Volcano Yoga テトックス45 CHIE	19:15~19:45 ((月曜+))	19:15~20:00 LABOND KAMOME	19:30~20:15 Volcano Yoga オリジナル45 尾島真理	19:15~19:45 ((月曜+))	19:20~19:50 GRIT JUNKI	19:30~20:15 ActiveFlowYoga45 TOMOCO	19:15~19:45 ((月曜+))	19:15~19:50 LES MILLS DANCE NENE	19:30~20:15 美輪ラインストレッチ45 TOMOMI	19:15~19:45 ((月曜+))	19:30~20:30 スタジオレンタル	18:00~20:30 スタジオレンタル	18:00~20:30 スタジオレンタル	18:00~20:30 スタジオレンタル	18:15~18:45 ((月曜+))	18:15~18:45 ((月曜+))
19:30																		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 佐々木純子	20:30~21:15 Volcano Yoga オリジナル45 YAYOI	20:15~20:45 ((月曜+))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山高橋	20:30~21:15 Volcano Yoga テトックス45 FUKI	20:15~20:45 ((月曜+))	20:05~20:50 ホディメンテダンス 渋谷輝幸	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 TOMOCO	20:15~20:45 ((月曜+))	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP HANA	20:30~21:15 Wow! ANP NENE	20:15~20:45 ((月曜+))						
20:30																		
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU		21:15~21:45 ((月曜+))	21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE フレンチピラティ KYOKA		21:15~21:45 ((月曜+))	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT KYOKA		21:15~21:45 ((月曜+))	21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK YUKIKO		21:15~21:45 ((月曜+))						
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

→ 初めての方も安心してご参加いただけるクラス