

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 9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 | | | | | | | | | 9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA | 8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 坂田瑞穂 | | 9:00~9:45 ベリーダンス ピロー | | |
| 10:00 | 9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山高橋 | 10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー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 アンダーソン孝子 | 10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希 | 10:15~10:45 ((月曜)) | 9:55~10:40 LABOUND JUNKI | 10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko | 10:15~10:45 ((月曜)) | 10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀 | 10:15~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂 | 10:15~10:45 ((月曜)) | 10:00~10:45 ZUMBA Cotin | 9:50~10:35 Wow! ANP NENE | 10:15~10:45 ((月曜)) |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 〜美脚骨・ボディメイク〜 FUKI | 11:20~12:05 Volcano Yoga ビギナー45 菅野有希 | 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)) | 11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田直士 | 11:15~12:00 Volcano Yoga ヨガ45 ERIKO | 11:15~11:45 ((月曜)) | 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 LABOUND KAMOME | 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 和田舞子 | 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 | 12:15~12:45 ((月曜)) | 12:00~12:45 BODYATTACK HINAKO | 12:10~12:55 船乗りリースヨガ45 TOMOCO | 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 ヨガ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 テトックス45 谷真直 | 13:15~13:45 ((月曜)) | 13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介 | 13:30~14:15 Volcano Yoga SIL45 横田マミ | 13:15~13:45 ((月曜)) | 13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO | 13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理 | 13:15~13:45 ((月曜)) | 13:05~13:50 LABOUND KAMOME | 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)) | 15:30~17:45 スタジオレンタル | 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 15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子 | 14:15~14:45 ((月曜)) | 14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP ATSUKI | 14:15~14:45 ((月曜)) | 14:25~15:10 LABOUND DAICHI | 14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael | 14:15~14:45 ((月曜)) | 14:05~14:50 Wow! ANP MAMIKO | 14:15~15:00 FLOPIATES MAMIKO | 14:15~14:45 ((月曜)) | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:30~17:30 スタジオレンタル | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:15~18:45 MEGADANZ KYOKA | 18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー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 LABOUND 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 ビギナー45 横谷敦 | 18:15~18:45 ((月曜)) | 18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵 | 18:15~18:45 ((月曜)) | 18:15~19:00 Wow! ANP NENE | 18:00~20:30 スタジオレンタル | 18:15~18:45 ((月曜)) | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI | 19:30~20:15 Volcano Yoga テトックス45 CHIE | 19:15~19:45 ((月曜)) | 19:15~20:00 LABOUND KAMOME | 19:30~20:15 Volcano Yoga SIL45 尾島真理 | 19:15~19:45 ((月曜)) | 19:20~19:50 GRIT 〜カーディオ〜 JUNKI | 19:30~20:15 ActiveFlowYoga45 TOMOCO | 19:15~19:45 ((月曜)) | 19:15~20:00 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 | 19:15~19:45 ((月曜)) | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:00~20:45 ZUMBA 佐々木純子 | 20:30~21:15 Volcano Yoga ヨガ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 ボディメンテダンス 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 Halchael | 20:30~21:15 Wow! ANP NENE | 20:15~20:45 ((月曜)) | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU | | 21:15~21:45 ((月曜)) | 21:15~22:00 K-POPチャオ MaiMai | | 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)) | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

→ 初めての方でも安心してご参加いただけるクラス