

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 11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 リラックスヨガ45 FUUKO																			
8:00																				
8:30																				
9:00														8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂						
9:30				9:15~10:00 エナジティックフローヨガ 宮城未未									9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA		9:00~9:45 ベリーダンス ピリー					
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂																			
10:30	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 Izumi	10:15~10:45 ((レギュラー))		10:15~11:00 代行指示参照	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 比廣美玲	10:15~10:45 ((レギュラー))	9:55~10:40 チアコアフィット 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 ((レギュラー))	9:55~10:40 UBOUND Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15~10:45 ((レギュラー))	10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 内藤美砂	10:15~10:45 ((レギュラー))	10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:15~10:45 ((レギュラー))	10:00~10:45 ZUMBA Cotin	9:50~10:35 www.AIP DAICHI	10:15~10:45 ((レギュラー))	
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷根真																			
11:30	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Izumi	11:15~11:45 ((レギュラー))		11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 MISAKI	11:15~11:45 ((レギュラー))	10:55~11:40 ピラティス45 ~美姿勢・ボディメイク~ FUKI	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷野智子	11:15~11:45 ((レギュラー))	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 ((レギュラー))	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ERIKO	11:15~11:45 ((レギュラー))	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田雄士	11:15~12:00 Volcano Yoga コア45 ERIKO	11:15~11:45 ((レギュラー))	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	11:15~11:45 ((レギュラー))
12:00																				
12:30	12:05~12:50 UBOUND KAMOME	12:25~13:10 www.AIP DAICHI		12:15~13:00 エアロピクス 三條幸恵	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木環子	12:15~12:45 ((レギュラー))	12:55~13:45 協栄シェイプボクシング Aya	12:25~13:10 筋脈リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 ((レギュラー))	12:00~12:45 ZUMBA 和田穂子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 ((レギュラー))	12:25~13:10 代行指示参照	12:30~13:15 www.AIP DAICHI	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:30~13:15 ((レギュラー))	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:10~12:55 Volcano Yoga コア45 ANNA	12:10~12:55 ((レギュラー))	
13:00																				
13:30	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO			13:15~14:00 美軸ラインストレッチ45 中村理	13:30~14:15 Volcano Yoga コア45 AYAKO	13:15~13:45 ((レギュラー))	14:00~14:45 代行指示参照	13:15~13:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:15~13:45 ((レギュラー))	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:15~13:45 ((レギュラー))	13:25~14:10 BODYBALANCE ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	13:15~13:45 ((レギュラー))	13:25~14:10 BODYBALANCE ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 尾島真理	13:15~13:45 ((レギュラー))	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	13:15~14:00 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木環子	13:15~13:45 ((レギュラー))
14:00	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA																			
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00		14:40~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます																		
16:30																				
17:00	16:30~17:30 スタジオレンタル			16:30~17:30 スタジオレンタル	16:40~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます	16:15~16:45 ((レギュラー))	16:30~17:30 スタジオレンタル	16:30~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます	16:15~16:45 ((レギュラー))	16:30~17:30 スタジオレンタル	16:30~17:30 HOT FREETIME ご予約してご参加できます	16:15~16:45 ((レギュラー))	16:30~17:30 スタジオレンタル	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	16:15~16:45 ((レギュラー))	16:15~16:45 HOTストレッチ MISAKI	16:15~16:45 ((レギュラー))	16:00~16:45 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀夫	16:30~17:16 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE	16:15~16:45 ((レギュラー))
17:30																				
18:00																				
18:30	18:15~18:45 MEGADANZ HINAKO	18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~19:00 MEGADANZ YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga オリジナル45 青谷教	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~19:00 UBOUND MISAKI	18:30~19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木環子	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~19:00 MEGADANZ KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 青谷教	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:00~20:30 スタジオレンタル	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~18:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 青谷教	18:15~18:45 ((レギュラー))
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:15~20:00 UBOUND KAMOME	19:30~20:15 Volcano Yoga ミドリ45 尾島真理	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:30~20:15 ボディメンテナンス 渋谷舞華	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:15~20:00 代行指示参照	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:30~20:30 スタジオレンタル	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:30~20:30 スタジオレンタル	19:30~20:30 スタジオレンタル	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:15~19:45 Volcano Yoga デトックス45 FUKI	19:15~19:45 ((レギュラー))
19:30																				
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga コア45 YAYOI	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂	20:30~21:15 Volcano Yoga デトックス45 FUKI	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:05~20:50 ボディメンテナンス 渋谷舞華	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP SHUNTA	20:30~21:15 www.AIP MISAKI	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:30~21:15 www.AIP MISAKI	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK YUKIKO	20:15~21:45 ((レギュラー))	20:15~21:45 ((レギュラー))	20:15~21:45 ((レギュラー))	20:15~21:45 ((レギュラー))	20:15~21:45 ((レギュラー))
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP ADGU			21:15~22:00 K-POPチャオ Mai+Mai																
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

NEW

週替わりの内容は
予約画面備考
よりご確認ください。
さい。

初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス