

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 12月～

Time	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																			
8:00	7:30~8:15 リラックスヨガ45 FUUKO																		
8:30																			
9:00																			
9:30				9:15~10:00 エナジティックフローヨガ 宮城未未															
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))	10:15~11:00 チアコアフィット アンダーソン香子	10:15~10:45 ((レギュラー))	10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	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 骨盤調整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 中村 大介	10:15~10:45 ((レギュラー))	10:00~10:45 ZUMBA Cotin	
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	11:00~11:45 ((レギュラー))	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 太田雅士	11:15~12:00 Volcano Yoga コア45 ERIKO	11:15~11:45 ((レギュラー))	11:00~11:45 11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA
12:00																			
12:30	12:05~12:50 UBOUND KAMOME																		
13:00		12:25~13:10 www.AIP DAICHI	12:15~12:45 ((レギュラー))	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 鈴木理子	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	12:25~13:10 www.AIP DAICHI	12:25~13:10 ((レギュラー))	12:25~13:10 www.AIP DAICHI	12:25~13:10 ((レギュラー))	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:30~13:15 www.AIP DAICHI	12:15~12:45 ((レギュラー))	12:00~12:45 Volcano Yoga コア45 ANNA
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															
14:00																			
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA																		
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			15:30~17:45 スタジオレンタル															
17:30																			
18:00																			
18:30	18:15~18:45 MEGADANZ HINAKO			18:15~19:00 MEGADANZ YUNOKI															
19:00		18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:30~19:15 Volcano Yoga オリジナル45 横谷敦	18:30~19:15 Volcano Yoga オリジナル45 尾島真理	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 鈴木理子	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 横谷敦	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))	18:15~18:45 ((レギュラー))	18:15~18:45 ((レギュラー))	
19:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI			19:15~20:00 UBOUND KAMOME															
20:00		19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:30~20:15 Volcano Yoga ミトリ45 尾島真理	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 尾島真理	19:15~19:45 ((レギュラー))	19:30~19:50 BODYPUMP SHUNYA	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 REEJAM KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga ビギナー45 MISAKI	19:30~20:15 ((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	19:30~20:15 ((レギュラー))	19:30~20:30 スタジオレンタル	19:30~20:15 ((レギュラー))	19:30~20:15 ((レギュラー))	
20:30	20:00~20:45 ZUMBA Chie			20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂															
21:00		20:30~21:15 Volcano Yoga コア45 YAYOI	20:15~20:45 ((レギュラー))	20:30~21:15 Volcano Yoga デトックス45 FUKI	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 SHUNYA	20:30~21:15 www.AIP MISAKI	20:15~20:45 ((レギュラー))							
21:30	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU			21:15~22:00 K-POPチャオ Mai+Mai															
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

週替わりの内容は予約画面備考よりご確認ください。

NEW

NEW