

【7.15確定】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 2025年8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																		
8:00																			
8:30																			
9:00																			
9:30				9:15~10:00 ピラティス45 藤川尚子															
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山真穂	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 ((マシキ))	10:15~11:00 LES MILLS DANCE MISAKI	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 比廣美玲	10:15~10:45 ((マシキ))	DISC 清水あゆみ	10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15~10:45 ((マシキ))	UBOUND Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15~10:45 ((マシキ))	10:15~11:00 エアロバイクコンボ I 中島美紀	8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 坂田理穂	9:00~9:50 協栄シェイプホクシング MIWA	9:00~9:45 ベリーダンス ピラー	9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗	9:50~10:35 ZUMBA Cotin	9:50~10:35 WOW HOP TAKEMI
10:30																			
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷藤真	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 ((マシキ))	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 ((マシキ))	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 ((マシキ))	美軸フェイス45 すみれ	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 比廣美玲	11:15~11:45 ((マシキ))	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田正士	10:40~11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	11:00~11:45 エアロバイクコンボ I 中島美紀	10:00~10:45 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 ANNA	11:00~11:45 WOW HOP TAKEMI
11:30																			
12:00																			
12:30	12:05~12:50 UBOUND Kana	12:25~13:10 WOW HOP TAKEMI	12:15~12:45 ((マシキ))	12:15~13:00 エアロバイク 三橋幸恵	12:35~13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子	12:15~12:45 ((マシキ))	11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	12:25~13:10 筋膜リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 ((マシキ))	ZUMBA 和田節子	12:00~12:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	12:15~12:45 ((マシキ))	12:25~13:10 DANCE MISAKI	11:45~12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:25~13:10 エアロバイクコンボ I 中島美紀	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:15~12:45 ((マシキ))	12:05~12:55 WOW HOP TAKEMI	12:15~12:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA
13:00																			
13:30	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30~17:00 FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15~13:45 ((マシキ))	13:15~14:00 美軸ラインストレッチ45 中村理	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15~13:45 ((マシキ))	13:00~13:45 協栄シェイプホクシング Aya	13:30~17:00 FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15~13:45 ((マシキ))	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15~13:45 ((マシキ))	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	12:50~13:35 WOW HOP HINAKO	13:05~13:50 UBOUND KAMOME	13:05~13:50 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子	13:15~13:45 ((マシキ))	13:05~13:50 WOW HOP TAKEMI	13:15~13:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE
14:00																			
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプホクシング MIWA																		
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	18:15~18:45 MECADANZ HINAKO	18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 麻代智子	18:15~18:45 ((マシキ))	18:15~19:00 MECADANZ YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15~18:45 ((マシキ))	18:15~19:00 UBOUND MISAKI	18:30~19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子	18:15~18:45 ((マシキ))	MECADANZ KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ビギナー45 横谷敦	18:15~18:45 ((マシキ))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15~14:45 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	14:05~14:50 WOW HOP TAKEMI	14:15~14:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE
19:00																			
19:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	19:15~19:45 ((マシキ))	19:15~20:00 UBOUND KAMOME	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 ((マシキ))	19:20~19:50 BODYPUMP SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	19:15~19:45 ((マシキ))	19:30~19:50 DANCE WORKOUT ～ダンス好き募集～ KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 ((マシキ))	19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	16:15~16:45 HOTストレッチ HINAKO	15:10~15:40 BODYCOMBAT Halchael	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:15~15:45 ((マシキ))	15:20~16:05 WOW HOP TAKEMI	15:15~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE
20:00																			
20:30	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga ヨガ45 コリガ45	20:15~20:45 ((マシキ))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山真穂	20:30~21:15 WOW HOP TAKEMI	20:15~20:45 ((マシキ))	20:05~20:50 ボディメンテダンス 渋谷輝希	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15~20:45 ((マシキ))	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP SHUNYA	20:30~21:15 WOW HOP MISAKI	20:15~20:45 ((マシキ))	17:30~18:00 GRIT ～選替わり～ 小島一穂	17:00~19:00 FREETIME ご予約にてご利用可能です	17:15~17:45 ((マシキ))	16:30~16:45 BODYSTEP 青柳紀枝	16:15~16:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 横谷敦	16:15~16:45 ((マシキ))	16:15~16:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE
21:00																			
21:30	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGO																		
22:00																			
22:30																			
23:00																			

スタジオレジャーご希望のお客さまは
お問い合わせください。

→ 初めの方でも安心して
ご参加いただけるクラス

NEW
GRIT選替わりの内容は
予約画面の備考より
ご確認ください。