

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																		
8:00	7:30～8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO						7:30～8:15 リラックスヨガ45 鈴木環子											
8:30																		
9:00													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 成田瑞穂		9:00～9:45 ベリーダンス ピリー		
9:30				9:15～10:00 ピラティス45 前川尚子														
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山康博	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 LES MILLS DANCE MISAKI	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパブロー45 は廣美玲	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	9:55～10:40 DISC 清水あかね	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	9:55～10:40 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 エアロピクスコンボⅠ 中島美紀	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:00～10:45 ZUMBA Corin	9:50～10:35 Wow! HMP TAKEMI	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
10:30														10:40～11:25 Volcano Yoga リンパブロー45 内藤美紗		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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:00～11:45 美輪フェイス45 すみれ	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 は廣美玲	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	11:20～12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田健士	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:00～12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:05～12:55 ZENSEE 横×Yoga ～シンキングボディワーク～ ANNA	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
12:00	12:05～12:50 UBOUND Kana	12:25～13:10 Wow! HMP TAKEMI	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:15～13:00 エアロピクス 三橋幸恵	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木環子	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:00～12:45 ZUMBA 和田勝子	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHE	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:25～13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	12:50～13:35 Wow! HMP HINAKO	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:05～13:50 UBOUND KAMOME	13:15～14:00 Volcano Yoga リンパブロー45 鈴木環子	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
13:00	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:15～14:00 美輪ラインストレッチ45 中村理	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:55～13:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:55～14:40 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	14:15～14:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15～15:00 Volcano Yoga ビギナー45 CHE	14:15～14:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
13:30																		
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																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15～18:45 MEGA DANCE HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 尾代智子	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 MEGA DANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパブロー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 MEGA DANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 LES MILLS BODYATTACK 三橋幸恵	18:15～19:00 Wow! HMP TAKEMI	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30～20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:15～20:00 UBOUND KAMOME	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHE	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:20～19:50 ボディメンテナンス 渋谷舞華	19:35～20:20 ZENSEE 横×Yoga ～シンキングボディワーク～ ANNA	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:15～20:00 DANCE WORKOUT ～ダンス好きを募集～ KUMI	19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:30～20:15 Wow! HMP TAKEMI	19:30～20:15 Wow! HMP TAKEMI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	19:30～20:15 Wow! HMP TAKEMI	19:15～19:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
19:30																		
20:00	20:00～20:45 ZUMBA Chie	20:30～21:15 Volcano Yoga ヨガ45 HINAKO	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山康博	20:30～21:15 Wow! HMP TAKEMI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 忍乃	20:35～21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP SHUNYA	20:30～21:15 Wow! HMP TAKEMI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	21:15～22:00 Wow! HMP TAKEMI	21:15～22:00 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	21:15～22:00 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	21:15～22:00 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU																	
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

スタジオレンタル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