ジェクサーフィットネス&スパ24機弾 グループエクササイズ 2025年10月~(2025年9月10日 確定額)

	177-717F4AQA	火曜日	79972 2	025年10月~(2025年	水曜日			木曜日		1	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						7:30~8:15										
9.00	リラックスヨガ45						リラックスヨガ45										
8:00	FUKIKO						鈴木瑞子										
8:30													8:30~9:15				
													Volcano Yoga				
9:00													9:00~9:50 ビギナー45 成田瑞穂	-	9:00~9:45		
9-20													協栄シェイプボクシング		ベリーダンス		
3.00													MIWA 9:35~10:20		ピリー		
10:00	9:55~10:40			VEW			9:55~10:40			9:55~10:40			Volcano Yoga 骨盤調整45		10:00~10:45	9:50~10:35	1
	LESMILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00	10:15~10:45	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~10:45	DISC 🚳 🔻	10:15~11:00	10:15~10:45	UBOUND	10:15~11:00	10:15~10:45	10:15~11:00 内蕨美砂	10:15~10:45	ZVMBA		10:15~10:45
10:30	横山菜摘	Volcano Yoga ビギナー45	**************************************	美軸ラインストレッチ45	Volcano Yoga リンパフロー45	**************************************	清水あかね	Volcano Yoga 骨盤調整45	**************************************	Halchael	Volcano Yoga ビギナー45	**************************************	エアロビクスコンボ I 10:40~11:25	**************************************	Corin	TAKEMI	**************************************
11:00	11:00~11:45	高岩加奈子		中村理	辻廣美玲		10:55~11:40	菅野有希			keiko		中島美紀 Volcano Yoga リンパフロー45		11:00~11:45	11:00~11:45	
	LESMILLS BODYPUMP		11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45	ピラティス45		11:15~11:45	11:00~11:45		11:15~11:45	リンパフロー45 内藤美砂	11:15~11:45	11:00~11:45 LESMILLS		11:15~11:45
11:30	BODYPUMP 谷顕真	11:20~12:05 Volcano Yoga	**************************************	LesMuls	11:30~12:15	**************************************	〜美姿勢・ボディメイク〜 FUKI	11:20~12:05 Volcano Yoga	**************************************	美軸フェイス45 すみれ	11:20~12:05 Volcano Yoga	**** (((***********))))	LUSMILLS	11:15~11:45 XXX (('TRAFE)))	BODYPUMP 中村 大介	Volcano Yoga リフレッシュ45	11:15~11:45 X ** /* (((*******************************
	廿県長	Volcano Yoga 骨盤調整45	A Table of the	BODYCOMBAT ERIKO	Volcano Yoga リフレッシュ45	N acres II	11:55~12:40	Volcano Yoga デトックス45	N. Tarrier Jr.		Volcano Yoga リフレッシュ45	W. 2002 11	BODYSTEP 11:45~12:30	of the state of		IEW	Al minimum III
12:00	12:05~12:50	高岩加奈子			AYAKO		LesMills	谷野智子		12:00~12:45	辻廣美玲		太田創士 Volcano Yoga デトックス45		12:00~12:45 LE5M ILL 5	12:00~12:45	
12:30	UBOUND 🔰	12:25~13:10	12:15~12:45	12:15~13:00		12:15~12:45	BODYCOMBAT Halchael	12:25~13:10	12:15~12:45	SVMBA	12:25~13:10	12:15~12:45	12:25~13:10 ERIKO	12:15~12:45	BODYATTACK	HOT FREE	12:15~12:45
	Kana	COMPAND -	((TRFE))	エアロビクス	12:35~13:20	((TRE-L)()	Haichaei	筋膜リリースヨガ	(TRI-L)	和田節子	Volcano Yoga 骨盤調整45	((************************************	LesMills	(((TRE-E)))	HINAKO	ご予約なしで利用可能です	(((TRFE)))
13:00		TAKEMI		三條幸恵	Volcano Yoga オリジナル45		12:55~13:45	AYAKO		13:00~13:45	育盤調整45 CHIE		12:50~13:35 MISAKI	NEW	13:05~13:50		
13:30	13:10~13:55 LESMILLS		13:15~13:45	13:15~14:00	鈴木瑞子	13:15~13:45	協栄シェイプボクシング		13:15~13:45	BODYCOMBAT		13:15~13:45	13:25~14:10 HINAKO	13:15~13:45 XX		13:15~14:00	13:15~13:45
13:30	BODYBALANCE 2H2292		((('T')E-E-))))	DANCE		(((***********************************	Aya		((('TE-PE-))))	中村 大介		(((***********************************	LesMills	(((rxnex-e-)))	UBOUND ANNA	Volcano Yoga リンパフロー45	(((1784-12))))
14:00	ERIKO			MISAKI		NEV	14:00~14:45			14:00~14:45			BODYBALANCE AND 72 13955~14:40			鈴木瑞子	4
	14:15~15:05	-	14:15~14:45			14:15~14:45	LesMills		14:15~14:45	LesMills		14:15~14:45	Volcano Yoga	14:15~14:45	14:05~14:50 LESMILLS	14:15~15:00	14:15~14:45 XXX
14:30	協栄シェイプボクシング		**************************************			**************************************	BODYATTACK 鈴木直也		**************************************	BODYPUMP TAKEMI		**************************************	14:25~15:10	**************************************	BODYCOMBAT Halchael	Volcano Yoga ビギナー45	**************************************
15:00	MIWA									7711			UBOUND		Halchael	CHE	
13.00	MINA	13:30~17:00	15:15~15:45		13:30~17:30	15:15~15:45	15:00~15:45 LESMILLS	13:30~17:00	15:15~15:45		13:30~17:30	15:15~15:45	Halchael 15:00~15:45	15:15~15:45	15:10~15:40		15:15~15:45
15:30		FREETIME ご予約なしでご利用可能です	X+A			X+4	BODYBALANCE	FREETIME ご予約なしでご利用可能です	X+/		HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	X+A	15:25~16:10 リフレッシュ45	X+/	15:10~15:40 BODYCOMBAT Halchael	15:20~16:05	X+/
		-77700 1-1310 720 17	(((*TRE-E-)))		HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	(((***********************************	奥山妙子	-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(((************************************		こ予約なしでご利用可能で9	(((***********)))	SVMBA" MISAKI	(((***********************************	Haichaei	Volcano Yoga デトックス45	(((TRI-E)))
16:00													尾島真理	_	16:00~16:45 LESMILLS	CHIE	4
16:30		-	16:15~16:45 Xx∕			16:15~16:45			16:15~16:45 Xx∕			16:15~16:45 X★A	16:25~17:10 16:25~17:10 HOTストレッチ LESMILLS HINAKO	16:15~16:45	BODYSTEP	16:25~17:10	16:15~16:45
10.00			(((***********************************			(((***********************************			(((************************************			(((rres-e-)))	16:25~17:10 HOTストレッチ LESMILL5 HINAKO	(((***********************************	青柳紀映	Volcano Yoga 骨盤調整45	(((***********************************
17:00													BODYCOMBAT			骨盤調整45 精谷教	1
			17:15~17:45			17:15~17:45			17:15~17:45			17:15~17:45		17:15~17:45	NE	w	17:15~17:45
17:30			**************************************			**************************************			**************************************			**************************************	17:30~18:00 17:00~19:00	**************************************		17:30~18:20	**************************************
18:00													□ T : 00~19:00 小島一球			ZENSEE #XYoga ~シンギングボウル~	
	18:15~18:45		18:15~18:45	18:15~19:00		18:15~18:45	18:15~19:00 M		18:15~18:45	18:15~19:00		18:15~18:45		18:15~18:45		ANNA	18:15~18:45
18:30	BODYATTACK	18:30~19:15	Red Harry Digg	MEGADANZ	18:30~19:15	**************************************		18:30~19:15	\$48 ((*********))))	MEGADANZ	18:30~19:15	Aga Harre (h))	LesMills PODVATTACY	**************************************			**************************************
		Volcano Yoga ビギナー45	3 2000	YUNOKI	Volcano Yoga リンパフロー45	3 1000000000000000000000000000000000000	UBOUND Halchael	Volcano Yoga 骨盤調整45	3 W. 100. 57	KUMI	Volcano Yoga ビギナー45	3 100000	DUDIAI IACK 三條幸恵	(((4744-1)))			III(12 MAP II)
19:00	19:00~19:45 LPSMILLS	尾代智子	N	EW	精谷敦			鈴木瑞子			精谷教						
19:30	LesMILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15	19:15~19:45 Ř∱Ř	19:15~20:00	19:30~20:15	19:15~19:45	19:20~19:50	M	19:15~19:45	19:15~20:00 DANCE WORKOUT	19:30~20:15	19:15~19:45 XXX	GRIT週替わりの内容は				
	SHUNYA	Volcano Yoga 骨盤調整45	(((***********************************	UBOUND U	Volcano Yoga デトックス45	(((***********************************	SHUNYA	19:35~20:20	(((***********************************	~ダンス好き集まれ~	Volcano Yoga リフレッシュ45	(((TRFE)))	予約画面の備考より ご確認ください。				
20:00	20:00~20:45	骨盤調整45 FUKI	F	MISAKI	デトックス45		20:05~20:50	W ZENSEE #×Yogs -シンドングボウル~		NEW	リフレッシュ45 MISAKI						
20:30	ZVMBA		20:15~20:45	20:15~21:00	Offic	20:15~20:45	ボディメンテナンス	ANNA	20:15~20:45 XX	20:15~21:00 LESMILLS	IARGIM	20:15~20:45					
20:30	Chie	20:30~21:15 Volcano Voga	(((-2:357-2:))))	Lesmills BODYCOMBAT	20:30~21:15	(((1786-E-))))	流谷輝幸	20:35~21:20	(((-2.55-2-))))	BODYATTACK	20:30~21:15	(((-2-25-2-))))					
21:00	21:00~21:45	Volcano Yoga コリオ45	7.	横山菜摘	WOW! HIN			Volcano Yoga リフレッシュ45		服部朋晃	Well fill						
1	LesMills	HINAKO	21:15~21:45		TAKEMI	21:15~21:45	21:05~21:50 LESMILLS	ANNA	21:15~21:45 Xxf	21:15~22:00	MISAKI	21:15~21:45					
21:30	BODYPUMP AOGU		ŘŘŘ H(TRPE)H			**************************************	BODYCOMBAT		ŘķŘ H(TRFE)H	LESMILLS BODYCOMBAT		**************************************					
22:00	nod0	ļ					志乃			BUDICUMBAI 服部朋晃					<u>~</u>		
22:00													スタジオレンタルご希望のお客さまは			りめての方でも安心して	
22:30													お問い合わせください。		- -	『参加いただけるクラス	,
1														'			
23:00									l								ш