

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 2026年1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 FUKIKO					7:30~8:15 リラックスヨガ45 Mizuko												
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00	9:55~10:40 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 高野加奈子	10:15~10:45 YOGA 中村理		10:15~11:00 美輪ラインストレッチ45 辻廣美玲	10:15~10:45 DISCO 中村理		9:55~10:40 清水あかね 菅野有希									
10:30																		
11:00	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 谷穎真		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高野加奈子	11:15~11:45 YOGA 米村和枝		11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 YOGA FUKI		10:55~11:40 -美輪・ホイティク- FUKI	10:55~11:40 UBOUND Hachael		10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 keiko	10:15~10:45 UBOUND Hachael		8:30~9:15 Volcano Yoga ヒギー45 成田種穂	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	9:30~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美沙	
11:30																		
12:00	12:05~12:50 UBOUND ANNA		12:25~13:10 LESMILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:15~12:45 YOGA 和田節子		12:35~13:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	12:15~12:45 YOGA AYAKO		12:55~13:45 筋膜リリースヨガ AYAKO	12:55~13:45 YOGA AYAKO		11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 谷野智子	11:20~12:05 ZUMBA 大田耕士		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒギー45 内藤美沙	10:40~11:25 Volcano Yoga リラバロー45 ANNA	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 大介	
12:30																		
13:00	13:10~13:55 LESMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO		13:15~14:45 Lesmills DANCE MISAKI	13:15~14:45 YOGA MISAKI		13:15~14:45 協栄シェイプボクシング Aya	13:15~14:45 YOGA Aya		13:15~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 中村 大介	13:15~13:45 YOGA CIE		11:45~12:30 Volcano Yoga テンタクス45 ERIKO	12:00~12:45 Lesmills DANCE MISAKI		12:50~13:35 WOW!HIP ANNA	13:00~13:50 UBOUND ANNA	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパロー45 Mizuko	
13:30																		
14:00																		
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA		13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です		13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です		13:30~17:00 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です		13:30~17:00 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です		13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 ZUMBA HINAKO		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 尾代智子	18:15~19:00 MEGADRANZ YUNOKI		18:30~19:15 Volcano Yoga リラバロー45 横谷敦	18:15~19:00 UBOUND Hachael		18:30~19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 Mizuko	18:15~19:00 MEGADRANZ KUMI		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 横谷敦	18:15~19:00 DANCE WORKOUT SHUNYA		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒギー45 横谷敦	18:15~19:00 DANCE WORKOUT SHUNYA	18:15~19:45 ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9~1/4まで	
19:00	19:00~19:45 LESMILLS BODYCOMBAT SHUNYA		19:15~19:45 UBOUND MISAKI		19:15~20:00 Volcano Yoga テンタクス45 CHIE	19:15~19:45 UBOUND MISAKI		19:15~19:45 Volcano Yoga リラバロー45 横谷敦	19:15~19:45 UBOUND MISAKI		19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 横谷敦	19:15~20:00 DANCE WORKOUT SHUNYA		19:15~19:45 Volcano Yoga ヒギー45 横谷敦	19:15~20:00 DANCE WORKOUT SHUNYA	18:00~19:30 ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9~1/4まで		
19:30																		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie		20:15~20:45 LESMILLS BODYCOMBAT 横山薫	20:15~21:00 WOW!HIP TAKEMI		20:30~21:15 ボディメンテナンス 洪輝華	20:30~21:15 WOW!HIP TAKEMI		20:35~21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:35~21:20 LESMILLS BODYPUMP 志刀		20:30~21:15 WOW!HIP MISAKI	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP 志刀		20:30~21:15 WOW!HIP MISAKI	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP 志刀	18:15~18:45 ZUMBA ANNA	
20:30																		
21:00	21:00~21:45 LESMILLS BODYPUMP 中村 透哉		21:15~21:45 YOGA HINAKO			21:15~21:45 YOGA HINAKO			21:15~21:45 YOGA ANNA			21:15~21:45 YOGA ANNA						
21:30																		
22:00																		
23:00																		

GRIT週替わりの内容は
予約画面の備考より
ご確認ください。

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。

→ 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス