

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																	
8:00																		
8:30																		
9:00														8:30～9:15 Volcano Yoga ヒギナー45 成田瑞穂				
9:30													9:00～9:50 協栄シェイプボクシング MIWA			9:00～9:45 ベリーダンス ピリー		
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 高岩加奈子	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 美輪ラインストレッチ45 中村理	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 は廣美玲	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	9:55～10:40 DISC 清水あゆみ	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希希	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	9:55～10:40 UBOUND Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 keiko	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	10:15～10:45 ZUMBA Corin	10:00～10:45 ZUMBA TAKEMI	10:15～10:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
10:30														9:35～10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗				
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 NEW 骨格コンディショニング 米村和枝	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 ～美輪舞・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	10:40～11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	11:15～11:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	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))
11:30														11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO		12:00～12:45 HOT FREE ご予約なしで利用可能です		
12:00	NEW 12:05～12:50 UBOUND ANNA	12:25～13:10 ZUMBA TAKEMI	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	NEW 12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:55～13:45 協栄シェイプボクシング Aya	12:25～13:10 ZUMBA 和田勝子	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 CHIE	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:25～13:10 DANCE MISAKI	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	12:00～12:45 HOT FREE ご予約なしで利用可能です	12:15～12:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
12:30	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO ストレNGTH		13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	13:15～14:00 DANCE MISAKI		13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))				13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介			13:25～14:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO ストレNGTH		13:05～13:50 ZUMBA HINAKO	13:10～13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	13:15～13:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	
13:00														13:55～14:40 Volcano Yoga ヒギナー45 尾島真理		14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	14:15～15:00 Volcano Yoga ヒギナー45 CHIE	14:15～14:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
13:30	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			15:00～15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI		15:10～15:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	15:20～16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:15～15:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
14:00														15:25～16:10 ZUMBA 尾島真理		16:00～16:45 LES MILLS BODYSTEP ERIKO	16:15～16:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 尾島真理	16:15～16:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
14:30														16:15～16:45 HOTストレッチ HINAKO			16:25～17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 尾島真理	16:15～16:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
15:00														17:30～18:00 GRIT 小島一穂		17:00～19:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	17:30～18:20 ZUMBA 尾島真理	17:15～17:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
15:30														18:15～19:00 LES MILLS BODYATTACK TSUDA		18:00～19:30 ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9～1/4まで	18:25～19:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 尾島真理	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	18:15～18:45 MEGA DANCE HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー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 リンパフロー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 UBOUND Halchael	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 Mizuko	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 MEGA DANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 横谷敦	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:15～19:00 LES MILLS BODYATTACK TSUDA	18:30～19:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	18:00～19:30 ダンスフェスティバル 短期教室 ※11/9～1/4まで	18:25～19:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 尾島真理	18:15～18:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))
18:30																		
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 MISAKI	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	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 ZUMBA 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																		
20:00	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 横山麻穂	20:30～21:15 ZUMBA TAKEMI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	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 横山麻穂	20:30～21:15 ZUMBA MISAKI	20:15～20:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))						
20:30																		
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 逸雄		21:15～21:45 ((YOGA)) ((YOGA)) ((YOGA))															
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