

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3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 Mizuko											
8:30																		
9:00														8:30~9:15 Volcano Yoga ヒキナー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 ピロー	
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 (( )) (( )) (( ))	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 比廣美玲	10:15~10:45 (( )) (( )) (( ))	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 (( )) (( )) (( ))	9:55~10:40 UBOUND Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 keiko	10:15~10:45 (( )) (( )) (( ))	10:15~11:00 エアロピクスコンボ I 中島美紀	10:15~10:45 (( )) (( )) (( ))	10:15~10:45 ZUMBA Cotin	9:50~10:35 Wow! HIP TAKEMI	10:15~10:45 (( )) (( )) (( ))	
10:30														9:35~10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂				
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷崎真	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 (( )) (( )) (( ))	11:15~12:00 骨骨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 (( )) (( )) (( ))	11:00~11:45 ピラティス45 AIKO	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷野智子	11:15~11:45 (( )) (( )) (( ))	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 比廣美玲	11:15~11:45 (( )) (( )) (( ))	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田雄士	10:40~11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂	11:15~11:45 (( )) (( )) (( ))	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 (( )) (( )) (( ))
11:30														11:45~12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO				
12:00	12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	12:25~13:10 Volcano Yoga リンパフロー45 keiko	12:15~12:45 (( )) (( )) (( ))	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30~13:00 HOT FREE	12:15~12:45 (( )) (( )) (( ))	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 (( )) (( )) (( ))	12:00~12:45 ZUMBA 和田穂子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 (( )) (( )) (( ))	12:25~13:10 DANCE MISAKI	12:50~13:35 Wow! HIP HINAKO	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	12:00~12:45 HOT FREE ご予約なしでご利用可能です	12:15~12:45 (( )) (( )) (( ))	12:15~12:45 (( )) (( )) (( ))
12:30														13:05~13:50 Wow! HIP HINAKO				
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 (( )) (( )) (( ))	13:15~14:00 DANCE MISAKI	13:35~14:20 Volcano Yoga オジサガ45 Mizuko	13:15~13:45 (( )) (( )) (( ))	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 (( )) (( )) (( ))	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 (( )) (( )) (( ))	13:25~14:10 BODYBALANCE ERIKO	13:55~14:40 Volcano 美輪フェイス45 リル	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	13:15~13:45 (( )) (( )) (( ))	13:15~13:45 (( )) (( )) (( ))
13:30														14:25~15:10 UBOUND Halchael				
14:00	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング MIWA													15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI				
14:30														15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE				
15:00														16:00~16:45 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀美				
15:30														17:30~18:20 ZEN SEE 小島一球				
16:00														18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK TSUDA				
16:30														18:15~19:00 MEGADANCE YUNOKI				
17:00														19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA				
17:30														19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUJI				
18:00	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE HINAKO	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 尾代智子	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~19:00 UBOUND Halchael	18:30~19:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~19:00 MEGADANCE KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 横谷敦	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK TSUDA	18:15~19:00 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))	18:15~18:45 (( )) (( )) (( ))
18:30														19:15~19:45 DANCE WORKOUT 〜ダンス好きを褒め〜 KUMI				
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUJI	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~20:00 UBOUND MISAKI	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:20~19:50 LES MILLS BODYPUMP SHUNYA	19:35~20:20 ZEN SEE シンケンクワール ANNA	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~20:00 DANCE WORKOUT 〜ダンス好きを褒め〜 KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~19:45 DANCE WORKOUT 〜ダンス好きを褒め〜 KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))	19:15~19:45 (( )) (( )) (( ))
19:30														20:05~20:50 ボディメンテダンス 渋谷舞華				
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga ヨガ45 HINAKO	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜穂	20:30~21:15 Wow! HIP TAKEMI	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:05~20:50 ボディメンテダンス 渋谷舞華	20:35~21:20 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAKO	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 機乃	20:30~21:15 Wow! HIP MISAKI	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 機乃	20:30~21:15 Wow! HIP MISAKI	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))	20:15~20:45 (( )) (( )) (( ))
20:30														21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 機乃				
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 透哉																	
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。

→ 初めての方でも安心して  
ご参加いただけるクラス

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。