

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4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																			
9:30													9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA						
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂									NEW 9:55~10:40 DISC 清水あかね			NEW 9:25~10:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗						
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 高岩加奈子	10:15~10:45 マンツーマンサポート	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 マンツーマンサポート				NEW 10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希	10:15~10:45 マンツーマンサポート	NEW 10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI	10:15~10:45 マンツーマンサポート	NEW 10:30~11:15 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	10:15~10:45 マンツーマンサポート	10:00~10:45 ZUMBA Cotin	9:50~10:35 Wow! HIP TAKEMI	10:15~10:45 マンツーマンサポート	
11:00	NEW 11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 達川裕司									NEW 11:00~11:45 美輪フェイス45 リル			NEW 11:20~12:05 美輪ラインエクササイズ リル						
11:30		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:15~12:00 背骨コンディショニング 米村和枝						NEW 11:20~12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野希	11:15~11:45 マンツーマンサポート	NEW 11:20~12:05 Volcano Yoga リンパフロー45 は廣美玲	11:15~11:45 マンツーマンサポート	NEW 11:35~12:20 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	11:15~11:45 マンツーマンサポート	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 マンツーマンサポート	
12:00																			
12:30	12:05~12:50 UBOUND TAKEMI																		
13:00		12:25~13:10 Volcano Yoga リンパフロー45 keiko	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO						NEW 11:55~12:40 A-FIT BOX ※名称変更 Aya	12:15~12:45 マンツーマンサポート	NEW 12:25~13:10 筋脈リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 マンツーマンサポート	NEW 12:40~13:25 Volcano 美輪フェイス45 リル	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:05~12:50 BODYATTACK HINAKO	12:00~12:45 HOT FREE ご予約なしご利用可能です	12:15~12:45 マンツーマンサポート	
13:30	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO									NEW 13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP Halchael			NEW 13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山紗子						
14:00										NEW 13:30~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael			NEW 13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO						
14:30													NEW 14:35~15:20 UBOUND TAKEMI						
15:00		13:30~17:00 FREETIME ご予約なしご利用可能です											NEW 14:50~15:35 Wow! HIP HINAKO						
15:30													NEW 15:40~16:25 ZUMBA 小松真太郎						
16:00													NEW 16:00~16:45 Volcano Yoga デトックス45 HINAKO						
16:30													NEW 16:40~17:25 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO						
17:00													NEW 17:45~18:15 GRIT 小島一哉						
17:30													NEW 18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 豊水真飛						
18:00																			
18:30	18:15~18:45 MEGADANCE HINAKO									18:15~19:00 UBOUND Halchael			NEW 17:00~19:00 FREETIME ご予約なしご利用可能です						
19:00		18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 尾代智子	18:15~18:45 マンツーマンサポート	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 マンツーマンサポート				18:30~19:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	18:15~18:45 マンツーマンサポート		NEW 18:30~19:20 LES MILLS BODYATTACK 豊水真飛	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:30~19:20 LES MILLS BODYATTACK 豊水真飛	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:25~17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦	18:15~18:45 マンツーマンサポート	
19:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA									NEW 19:20~20:05 ボディメンテダンス 渋谷舞幸	19:15~19:45 マンツーマンサポート								
20:00		19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUJI	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 UBOUND MISAKI						NEW 19:35~20:20 ZENSEE 横×Yoga シンケンクボケル	19:15~19:45 マンツーマンサポート								
20:30	20:00~20:45 ZUMBA Chie	NEW 20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAKO	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	NEW 20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 千歳智子	20:15~20:45 マンツーマンサポート				NEW 20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 恵乃	20:15~20:45 マンツーマンサポート	NEW 20:40~21:25 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAKO	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:30~21:15 Wow! HIP MISAKI	20:15~20:45 マンツーマンサポート				
21:00																			
21:30	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 達哉																		
22:00																			
22:30																			
23:00																			

スタジオレナ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

日曜日15:25~16:10クラスは、スタジオプログラム初めてご参加のお客様、まだ少し不安だなというお客様。大歓迎のクラスです!! ※こちらのクラスは、3ヶ月サイクルでBODYCOMBAT-BODYPUMPを実施していきます。テクニク15分+30分の、45分クラスでご案内いたします。テクニク15分は、基本動作やフォームを丁寧に教えます。

GRIT週替わりの内容は
予約画面の備考欄より
ご確認ください。