

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6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 リラクソスヨガ45 FUKIKO						7:30~8:15 リラクソスヨガ45 Mizuko											
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
9:55	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキチー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 金子美穂	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻真実希	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:55~10:40 DISC 清水あかね	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	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキチー45 keiko	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	9:25~10:10 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂	9:00~9:45 ベリダンス ヒリー	10:00~10:45 テーマパークダンス Ayaka	9:50~10:35 Wow! JUMP TAKEMI	10:15~10:45 マンツーマンサポート
10:00																		
10:30																		
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 渡川裕司	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	11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 マンツーマンサポート	10:55~11:40 ピラティス45 田中深雪	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	11:00~11:45 美輪フェイス45 リル	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻真実希	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:00~11:45 美輪ラインエクササイズ リル	10:30~11:15 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂	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	11:00~11:45 Wow! JUMP TAKEMI	11:15~11:45 マンツーマンサポート
11:30																		
12:00																		
12:30	12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 keiko	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30~13:00 HOT FREE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	A-FIT BOX ※名称変更 Aya	12:25~13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:00~12:45 ZUMBA 和田蘭子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:00~12:45 DANCE MISAKI	11:35~12:20 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:05~12:50 BODYATTACK HINAOK	12:00~12:45 HOT FREE	12:00~12:45 HOT FREE	12:15~12:45 マンツーマンサポート
13:00																		
13:30	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 マンツーマンサポート	13:15~14:00 DANCE MISAKI	13:35~14:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP Halchael	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	13:30~17:00 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	12:40~13:25 Volcano 美輪フェイス45 リル	13:10~13:55 UBOUND ANNA	13:10~13:55 UBOUND ANNA	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15~18:45 MEGAJUMP HINAOK	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキチー45 尾代智子	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGAJUMP 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	18:15~19:00 UBOUND Halchael	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	18:15~19:00 MEGAJUMP KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキチー45 横谷敦	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGAJUMP 小松真太郎	16:00~16:45 デトックスYoga45 ※少し温度を落として実施します HINAOK	16:15~16:45 マンツーマンサポート	16:30~17:20 ZENSEE ※ヨガ セッションがわかる	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	16:15~16:45 マンツーマンサポート
19:00																		
19:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	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	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:20~20:05 ボディメンテナンス 渡谷輝幸	19:35~20:20 ZENSEE ※ヨガ セッションがわかる	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 DANCE WORKOUT ～ダンス好き集まれ～ KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 マンツーマンサポート	18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 黒水楓葉	16:30~17:20 ZENSEE ※ヨガ セッションがわかる	16:30~17:20 ZENSEE ※ヨガ セッションがわかる	16:25~17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 横谷敦	16:15~16:45 マンツーマンサポート	
20:00																		
20:30	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAOK	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	20:30~21:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 千葉智子	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 悠乃	20:40~21:25 Volcano Yoga リフレッシュ45 HINAOK	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 悠乃	20:30~21:15 Wow! JUMP MISAKI	20:15~20:45 マンツーマンサポート	17:45~18:15 GRIT ～選替わり～ 小島一球	17:00~19:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	17:00~19:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	17:15~17:45 ANNA	17:15~17:45 マンツーマンサポート	
21:00																		
21:30	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 逸哉																	
22:00																		
22:30																		
23:00																		

GRIT選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。

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、まだ少し不安ななどのお客様。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分では、基本動作やフォームを丁寧に伝えています。

→ 初めての方でも安心してご参加いただけるクラス