

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9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 リラククスヨガ45 FUKIKO																	
8:30																		
9:00																		
9:30																		
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山廣樹																	
10:30		10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 高岩加奈子	マンツーマンサポ	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 辻真美希	マンツーマンサポ	10:15～10:45 DISC 清水あかね	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希希	マンツーマンサポ	10:15～10:45 9:55～10:40 MIWA	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 keiko	マンツーマンサポ	10:15～11:00 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI	10:15～10:45 マンツーマンサポ	10:15～10:45 マンツーマンサポ	10:00～10:45 テーマパークダンス Ayaka	9:00～9:30 サウンドバス30 ANNA	10:15～10:45 マンツーマンサポ
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司																	
11:30		11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	マンツーマンサポ	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	マンツーマンサポ	11:15～11:45 ピラティス45 田中渥雪	11:20～12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野希希	マンツーマンサポ	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 辻真美希	マンツーマンサポ	11:20～12:05 美輪ラインエクササイズ リル	11:15～11:45 マンツーマンサポ	11:15～11:45 マンツーマンサポ	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00～11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 佐久間桂子	11:15～11:45 マンツーマンサポ
12:00																		
12:30	12:05～12:50 UBOUND TAKEMI	12:25～13:10 Volcano Yoga オリジナル45 keiko	マンツーマンサポ	12:15～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30～13:00 HOT FREE	マンツーマンサポ	A-FIT BOX ※名称変更 Aya	12:25～13:10 筋膜リリースヨガ AYAKO	マンツーマンサポ	12:00～12:45 ZUMBA 和田蘭子	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	マンツーマンサポ	12:25～13:10 DANCE MISAKI	12:15～12:45 マンツーマンサポ	12:15～12:45 マンツーマンサポ	12:05～12:50 LES MILLS BODYATTACK ながしー	12:05～12:50 Volcano Yoga リフレッシュ45 佐久間桂子	12:15～12:45 マンツーマンサポ
13:00																		
13:30	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO			13:15～13:45 DANCE MISAKI			13:00～13:30 BODYPUMP Halchael			13:00～13:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子			13:30～14:15 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:15～13:45 マンツーマンサポ	13:15～13:45 マンツーマンサポ	13:10～13:55 UBOUND しんい	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
14:00																		
14:30																		
15:00		13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です																
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	NEW 18:15～18:45 BODYATTACK 小松真太郎	NEW 18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 FUKI	マンツーマンサポ	18:15～19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷敦	マンツーマンサポ	18:15～19:00 UBOUND Halchael	18:45～19:30 ～サウンドバス ヨガ～ MIHO	マンツーマンサポ	18:15～19:00 MEGADANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 横谷敦	マンツーマンサポ	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 黒水風雅	18:15～18:45 マンツーマンサポ	18:15～18:45 マンツーマンサポ	18:15～18:45 マンツーマンサポ	18:15～18:45 マンツーマンサポ	18:15～18:45 マンツーマンサポ
19:00																		
19:30	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30～20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI	マンツーマンサポ	19:15～19:45 UBOUND MISAKI	19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	マンツーマンサポ	19:20～20:05 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:50～20:35 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	マンツーマンサポ	19:15～19:45 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	マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ	19:15～19:45 マンツーマンサポ
20:00																		
20:30	20:00～20:45 ZUMBA Chie	NEW 20:30～21:15 Volcano Yoga コア45 MIHO	マンツーマンサポ	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山廣樹	NEW 20:30～21:15 Volcano Yoga コア45 しんい	マンツーマンサポ	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 悠乃			20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 桃乃	20:30～21:15 Wow! HMP MISAKI	マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ	20:15～20:45 マンツーマンサポ
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 逸哉																	
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。

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、まだ少し不安だなどというお客様。
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分では、基本動作やフォームを丁寧に伝えています。

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。

→ 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス