

【9.22確定版】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10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													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	NEW 9:00～9:30 サウンドバス30 MIHO	
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山直樹	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 高岩加奈子	10:15～10:45 マンツーマンサポート	10:15～11:00 美鞋ラインストレッチ45 金子美穂	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻真美希	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 菅野希希	10:15～10:45 マンツーマンサポート	9:55～10:40 Hump Halchael	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒギナー45 keiko	10:15～10:45 マンツーマンサポート	10:15～11:00 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI	9:25～10:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:15～10:45 マンツーマンサポート	10:00～10:45 テーマパークダンス Ayaka	9:50～10:35 WOW HOP しんい	10:15～10:45 マンツーマンサポート
10:30																		
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	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 田中渥雪	11:20～12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野希希	11:15～11:45 マンツーマンサポート	11:00～11:45 美軸フェイス45 リル	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻真美希	11:15～11:45 マンツーマンサポート	NEW 11:20～12:05 Hump Halchael	10:30～11:15 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美砂	10:15～10:45 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 佐久間綾子	11:15～11:45 マンツーマンサポート
11:30																		
12:00	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	12:15～12:45 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 筋膜リリースヨガ 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	12:25～13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	11:35～12:20 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	12:15～11:45 マンツーマンサポート	12:05～12:50 BODYATTACK ながしー	12:05～12:50 Volcano Yoga ミドル45 佐久間綾子	12:15～12:45 マンツーマンサポート
12:30																		
13:00	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	スレシス	13:15～13:45 マンツーマンサポート	13:15～14:00 LES MILLS 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	13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael		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		13:15～13:45 マンツーマンサポート	13:30～14:15 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	12:40～13:25 WOW HOP TAKEMI	13:15～13:45 マンツーマンサポート	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 マンツーマンサポート
13:30																		
14:00		13:30～17:00 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										
14:30																		
14:30																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:15～18:45 BODYATTACK 小島一雄	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 FUKI	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	18:15～19:00 UBOUND Halchael	18:45～19:30 ～サウンドバス ヨガ～ MIHO	18:15～18:45 マンツーマンサポート	18:15～19:00 MEGADANCE KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒギナー45 横谷敦	18:15～18:45 マンツーマンサポート	18:30～19:20 LES MILLS BODYATTACK 黒水風雅	16:00～16:45 スリムフローヨガ45 ※少し温度を下げて実施します Ari	18:15～18:45 マンツーマンサポート	16:25～17:10 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	16:25～17:10 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	18:15～18:45 マンツーマンサポート
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 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 浅谷輝幸	19:20～20:05 ボディアリ MIHO	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	20:30～21:15 WOW HOP MISAKI	16:40～17:25 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	17:00～19:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です	18:15～18:45 マンツーマンサポート		
19:30																		
20:00	20:00～20:45 ZUMBA Chie	20:30～21:15 Volcano Yoga コア45 MIHO	20:15～20:45 マンツーマンサポート	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山直樹	20:30～21:15 Volcano Yoga コア45 しんい	20:15～20:45 マンツーマンサポート	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 悠乃		20:15～20:45 マンツーマンサポート	20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 桃乃	20:30～21:15 WOW HOP MISAKI	20:15～20:45 マンツーマンサポート						
20:30																		
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。

→ 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス