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11月～

火曜日

Standard Studio

- 7:30～8:15 リラックスヨガ45 FUKIKO
- 9:55～10:40 LesMILLS BODYCOMBAT 横山菜摘
- 11:00～11:45 LesMILLS BODYPUMP 浅川裕司
- 12:05～12:50 UBOUND TAKEMI
- 13:10～13:55 LesMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO
- 18:15～18:45 LesMILLS BODYATTACK なかしー
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SHUNYA
- 20:00～20:45 ZUMBA Chie
- 21:00～21:45 LesMILLS BODYPUMP 中村 逸哉

Volcano Studio

- 10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子
- 11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子
- 12:25～13:10 Volcano Yoga オリジナル45 keiko
- 13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です
- 18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 FUKI
- 19:30～20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUKI
- 20:30～21:15 Volcano Yoga コリオ45 MIHO

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

水曜日

Standard Studio

- 10:15～11:00 美軸ラインストレッチ45 金子美穂
- 11:15～12:00 背骨コンディショニング 米村和枝
- 12:15～13:00 LesMILLS BODYCOMBAT ERIKO
- 13:15～14:00 LesMILLS DANCE MISAKI
- 18:15～19:00 MEGA DANZ YUNOKI
- 19:15～20:00 UBOUND MISAKI
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 横山菜摘

Volcano Studio

- 10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲
- 11:30～12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO
- 12:30～13:00 HOT FREE
- 13:35～14:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko
- 14:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です
- 18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 糟谷敦
- 19:30～20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE
- 20:30～21:15 Volcano Yoga コリオ45 しんい

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

木曜日

Standard Studio

- 7:30～8:15 リラックスヨガ45 Mizuko
- 9:55～10:40 DISCO 清水あかね
- 10:55～11:40 ピラティス45 田中澪雪
- 11:55～12:40 A-FIT BOX ※名称変更 Aya
- 13:00～13:30 LesMILLS BODYPUMP Halchael
- 13:50～14:35 LesMILLS BODYCOMBAT Halchael
- 18:15～19:00 UBOUND Halchael
- 19:20～20:05 ボディメンテナンス 渋谷輝幸
- 20:25～21:10 LesMILLS BODYCOMBAT 恵乃

Volcano Studio

- 10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希
- 11:20～12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野有希
- 12:25～13:10 筋膜リリースヨガ AYAKO
- 13:30～17:00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です
- 18:45～19:30 ZENSEI ～サウンドバスヨガ～ MIHO
- 19:50～20:35 LesMILLS BODYBALANCE フレキシビリティ MIHO ※少し温度を下げて実施

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

金曜日

Standard Studio

- 9:55～10:40 LIG jump Halchael
- 11:00～11:45 美軸フェイス45 リル
- 12:00～12:45 ZUMBA 和田節子
- 13:00～13:45 LesMILLS BODYBALANCE 奥山紗子
- 14:00～14:45 LesMILLS BODYPUMP TAKEMI
- 18:15～19:00 MEGA DANZ KUMI
- 19:15～20:00 DANCE WORKOUT ～ダンス好き集まれ～ KUMI
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYPUMP 桃乃
- 21:15～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 桃乃

Volcano Studio

- 10:15～11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko
- 11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻廣美玲
- 12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE
- 13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約なしでご利用可能です
- 18:30～19:15 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷敦
- 19:30～20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI ※少し温度を下げて実施
- 20:30～21:15 WOW! HIP MISAKI ※少し温度を下げて実施

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

土曜日

Standard Studio

- 9:00～9:50 協栄シェイプボクシング MIWA
- 10:15～11:00 LesMILLS BODYPUMP TAKEMI
- 11:20～12:05 LIG jump Halchael
- 12:25～13:10 LesMILLS DANCE MISAKI
- 13:30～14:15 LesMILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO
- 14:35～15:20 UBOUND TAKEMI
- 15:40～16:25 ZUMBA 小松真太郎
- 16:40～17:25 LesMILLS BODYCOMBAT ERIKO
- 17:45～18:15 GRIT ～週替わり～ 小島一球
- 18:35～19:20 LesMILLS BODYATTACK 重水満飛

Volcano Studio

- 9:25～10:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗
- 10:30～11:15 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗
- 11:35～12:20 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO
- 12:40～13:25 WOW! HIP TAKEMI
- 13:45～14:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI
- 14:50～15:35 Volcano Yoga ビギナー45 Ari
- 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 ※バスタオル必要です
- 17：00～19：00 FREETIME ご予約なしでご利用可能です

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート

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。

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

Standard Studio

- 9:00～9:45 ベリーダンス ビリー
- 10:00～10:45 テーマパークダンス Ayaka
- 11:00～11:45 LesMILLS BODYPUMP 中村 大介
- 12:05～12:50 LesMILLS BODYATTACK なかしー
- 13:10～13:55 UBOUND しんい
- 14:15～15:00 LesMILLS BODYCOMBAT Halchael
- スタートクラス 15:20～16:05 LesMILLS BODYCOMBAT ※下記詳細 Halchael
- 16:25～17:10 LesMILLS BODYBALANCE MIHO

Volcano Studio

- 9:00～9:30 サウンドバス30 MIHO
- 9:50～10:35 WOW! HIP しんい
- 11:00～11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 佐久間桂子
- 12:05～12:50 Volcano Yoga ミドル45 佐久間桂子
- 13:10～13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko
- 14:15～15:00 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE
- 15:20～16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE
- 16:25～17:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦

Gym

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート

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。テクニック15分＋30分の、45分クラスでご案内いたします。
テクニック15分では、基本動作やフォームを丁寧にお伝えしていきます。

→ 初めての方でも安心してご参加いただけるクラス