

# 7月・8月・9月 ジョイフィット 花巻 レッスンプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※誠に勝手ではございますが、お客様の安全を守るためにも、レッスン開始10分以降のスタジオへの入場を禁止させていただきます。ご希望のレッスン時刻にゆとりを持ってお越しください。  
 ※レッスン開始前の整列は、開始20分前からお願いいたします。物品を置かれての場所取り、座り込みなどでご整列は他のお客様へのご迷惑となりますのでご遠慮いただくようお願いいたします。  
 ※レッスン終了後はスタジオから退室していただくようお願いいたします。2つのレッスンに続けてご参加される際も一度スタジオから退室していただくようお願いいたします。  
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	スタジオ						
10:00							
30	10:15~10:45 かんたん筋膜リリース <small>定員16名</small>	<b>LesMILLS</b> 10:15~11:00 ボディコンバット45	<b>NEW</b> 10:15~11:00 からだ改善運動 川原 崇之	10:15~10:45 ゆったりエアロ 高橋 裕貴子	10:15~11:15 代謝アップヨガ 梅本 ちさと		
11:00	11:00~11:30 やさしいエアロ初級 照井 啓路	11:15~12:00 週替わり	11:15~12:15 メディカルヨガ 綾野 里子	11:00~11:45 バレトン 高橋 裕貴子		11:00~11:45 チベット体操 伊藤 さをり	11:00~12:00 バイラバイラ60 BBT(週替わり)
30							
12:00	11:45~12:45 バイラバイラ60 木村 宏美	12:15~13:15 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	<b>LesMILLS</b> 12:30~13:00 CXWORX 梅本 ちさと	12:00~13:00 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	11:30~12:30 フラダンス 矢守 春菜 佐藤 真智香	12:00~12:30 かんたん 筋膜リリース <small>定員16名</small>	<b>NEW</b> 12:15~13:00 からだ改善運動 川原 崇之
30	<b>LesMILLS</b> 13:00~13:30 ボディパンプ30	13:30~14:15 かんたんエアロ 相馬 かおる	<b>RADICAL</b> 13:15~13:45 ファイドウ30 土信田 清児	<b>RADICAL</b> 13:15~13:45 メガダンス30 東野 祐美子	12:45~13:15 バイラバイラ30 相馬 かおる	12:45~13:30 リトモス45 土信田 清児	<b>LesMILLS</b> 13:15~14:00 ボディバランス45 花生 咲乃
14:00	13:45~14:45 代謝アップヨガベーシック 梅本 ちさと	14:30~15:30 ベリーダンス 千葉 輝美	14:00~15:00 ノンストップバイラバイラ60 伊東 文子	14:00~15:00 リトモス60 東野 祐美子	13:30~14:15 シェイプアップエアロ 相馬 かおる	<b>RADICAL</b> 13:45~14:45 ファイドウ60 土信田 清児	<b>LesMILLS</b> 14:15~14:45 ボディコンバット30 花生 咲乃
30							
15:00	<b>NEW</b> 15:00~16:00 からだリセットボディ 北田 望		15:15~15:45 ボディメンテナンス 伊東 文子 <small>定員16名</small>	15:15~15:45 MY STEP	14:30~15:30 ボディバランス60	15:00~16:00 メディカルヨガ 綾野 里子	<b>LesMILLS</b> 15:00~15:30 CXWORX 川原 崇之
30							
16:00						<b>LesMILLS</b> 16:15~16:45 ボディパンプ30	<b>LesMILLS</b> 15:45~16:45 ボディアタック60 照井 啓路
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	<b>LesMILLS</b> 18:45~19:15 CXWORX 川原 崇之	18:45~19:45 代謝アップヨガベーシック 梅本 ちさと	<b>LesMILLS</b> 18:45~19:30 ボディバランス45 花生 咲乃	18:45~19:15 やさしいエアロ初級 照井 啓路	18:45~19:15 かんたん筋膜リリース <small>定員16名</small>	<b>LesMILLS</b> 18:30~19:15 ボディステップ45 照井 啓路	
30	<b>LesMILLS</b> 19:30~20:00 ボディステップ30 中村 真生	<b>LesMILLS</b> 20:00~20:45 ボディアタック45 梅本 ちさと	<b>LesMILLS</b> 19:45~20:30 ボディコンバット45	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ 綾野 里子	<b>LesMILLS</b> 19:30~20:15 ボディパンプ45	<b>LesMILLS</b> 19:30~20:30 ボディジャム60 土信田 清児	
20:00	20:15~21:00 リトモス45 土信田 清児	<b>LesMILLS</b> 21:00~22:00 ボディパンプ60 中村 真生	<b>LesMILLS</b> 20:45~21:30 ボディジャム45	<b>LesMILLS</b> 20:45~21:30 ボディアタック45 照井 啓路	20:30~21:30 ボディコンバット60 川原 崇之		
30	<b>RADICAL</b> 21:15~22:00 ファイドウ45 土信田 清児						
22:00							
30							
23:00							

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間30分前よりフロントにてご予約ください。