

2017 11月 ジョイフィット 北長野

11月 スタジオプログラム

November 2017 STUDIO LESSON PROGRAM

11月 November

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



スタジオプログラムでは安全のため、右記事項をお守りください。

- レッスン開始後のご入場・途中退場はけがや事故につながりますのでお断りしております。<レッスン開始5分前位にはスタジオに入ってお待ちください>
- 空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。*プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

	MON 月曜			TUE 火曜			WED 水曜			THU 木曜			FRI 金曜			SAT 土曜			SUN 日曜			
	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	バイクスタジオ	
6:00																						
7:00																						
8:00																						
9:00			9:00~9:30 ☆RPM 重倉	9:15~9:45 目覚ましストレッチ			9:15~9:45 ☆ウェープリングストレッチ Mayumi			9:00~9:30 ☆スタッフ			9:00~9:30 ☆前島			9:00~9:30 ☆前島			9:00~9:30 ☆重倉			
10:00	9:45~10:45 バイラバ 藤井	10:00~10:45 ☆骨盤ヨガ 若月		10:00~10:45 エアロ初級 名取	10:00~10:45 ☆初級ヨガ 村山		10:00~11:00 ZUMBAゴールド Mayumi	9:45~10:45 ☆ボディメイクヨガ (低温) Yoshimi		9:50~10:50 コアトレーニング 中村	10:00~11:00 ☆リラクゼーションボディメイクヨガ Yoshimi		9:45~10:45 はじめてエアロ 藤井	9:45~10:45 ☆朝ヨガ 向井		9:45~10:45 太田	10:00~10:45 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ		10:00~10:45 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ			
11:00	11:00~12:00 はじめてエアロ 中村	11:00~12:00 ☆リラクゼーションヨガ 藤井		11:00~11:30 ボディアタック30 重倉	11:00~12:00 ☆リラクゼーション 村山		11:15~12:15 機能改善ヨガ Mayumi	11:15~12:00 ☆姿勢美人ヨガ (低温) 限定19名		11:00~11:45 はじめてステップ 中村	11:15~12:15 ☆ボディメイクヨガ Yoshimi		11:00~12:00 ZUMBA 名取	11:00~12:00 ☆バランスコーディネーション 重倉		11:00~12:00 パレエDE EX (カルチャースクール)	11:00~11:45 ☆ウェープリングストレッチ 太田 限定19名		11:00~11:45 ☆ほっと太極拳 藤原			
12:00				11:45~12:30 太極拳初級 藤原			12:30~13:00 ボディバランス30 古屋	12:30~13:30 ☆姿勢美人ヨガ (低温) 庄村		12:00~12:45 ☆ボディバンプ45 清水 限定35名	12:30~13:30 ☆骨盤ヨガ 村山	13:00~13:30 ☆RPM 重倉		12:15~13:15 リラクゼーションヨガ 庄村	12:15~12:45 ☆ボディシェイプ 山本		12:10~13:20 HIPHOPスクール (カルチャースクール)	12:30~13:00 ☆ホットピラティス 遠山		12:00~13:00 ☆はじめてのパワーヨガ 向井		
13:00	12:15~13:15 中級ステップ 中村	12:15~13:15 ☆バランスコーディネーション 重倉		12:45~13:15 骨盤調整エクササイズ 高桑			13:15~13:45 ボディコンバット30 小澤	13:45~14:45 ☆デトックスヨガ (低温) 庄村	14:00~14:30 ☆RPM 小澤	13:00~14:00 バイラバ 小島		14:15~15:15 ☆リラクゼーションヨガ 小島	14:30~15:30 太極拳 藤原		13:30~14:15 ☆美ボディ Body Wave 重倉	13:30~14:20 ZUMBA50 重倉		13:00~14:00 ☆ボディバンプ 原 限定35名				
14:00	13:30~14:30 ラテンエアロ 鈴木	13:30~14:15 ☆ストレッチボール 中村		13:30~14:00 腰痛解消エクササイズ 高桑	14:15~14:45 ☆リラクゼーションストレッチ		14:00~14:45 ☆バランスボール 高桑 限定29名	15:00~15:30 肩こり解消エクササイズ 高桑		14:45~15:45 はじめての社交ダンス Chiyuki			14:35~15:05 ボディアタック30 重倉		15:20~16:20 キッズスクール (カルチャースクール)	14:35~15:05 ボディアタック30 重倉		14:15~15:15 ボディコンバット 小澤				
15:00	14:45~15:45 ジャズダンス入門 Kazui	14:45~15:15 ☆前島		14:45~15:45 はじめての社交ダンス Chiyuki																		
16:00	16:00~17:00 カンタン美容パレエ Kazui			16:15~16:45 ☆更級																		
17:00																						
18:00																						
19:00	19:00~19:15 ☆ボディバンプ45 清水 限定35名	19:15~20:15 ☆ボディメイクヨガ Yoshimi		18:30~19:00 ☆原科	19:15~20:15 ボディバランス 古屋	19:30~20:15 ☆首ヨガ 向井	18:15~19:00 ボディバランス45 古屋	19:15~20:00 ボディアタック45 小澤	19:15~20:15 ☆ホットピラティス 若月	18:30~19:00 ☆原科	19:15~20:00 ZUMBA 松井	19:15~20:00 ☆バランスボール スタッフ 限定29名	18:30~19:00 ☆早川	19:15~20:15 メガダンス 遠山	19:30~20:15 ☆ボディシェイプ スタッフ	18:30~19:00 ☆RPM 早川	18:00~19:00 エンジョイエアロ 鈴木	18:00~19:00 ☆リラクゼーション 宮下	17:15~17:45 ☆シーエクソークス 依田 限定24名	18:00~18:30 ランニングエクササイズ 高桑	19:00~20:00 ボディアタック 小澤	19:15~20:00 ☆バランスコーディネーション 熊谷
20:00	20:25~20:40 ボディコンバット45 小澤	20:30~21:15 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ		20:30~21:30 ZUMBA Mayumi	20:30~21:30 ☆ボディシェイプ スタッフ		20:30~21:30 バイラバ 鈴木	20:30~21:30 ☆やさしいヨガ 山本	20:30~21:00 ☆原科	20:15~21:15 ☆ボディバンプ 原 限定35名	20:15~21:00 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ		20:30~21:15 ボディコンバット45 遠山	20:30~21:15 ☆リラクゼーションストレッチ 山本		21:30~22:00 ☆藤原	20:30~21:30 ☆ボディバンプ45 早川	19:15~20:00 ☆バランスコーディネーション 熊谷	20:15~21:15 ボディアタック 原	20:15~21:00 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ		
21:00	21:45~22:30 リトモス45 矢島	21:40~22:40 ☆リラクゼーションヨガ 村山	21:45~22:30 ☆RPM 早川	21:45~22:30 ☆原科	21:45~22:30 ☆ボディバンプ45 古屋 限定35名	21:45~22:30 ☆隔週レッスン Mayumi	21:45~22:15 ☆シーエクソークス 依田 限定24名	11/7, 21 パワーヨガ 11/14, 28 ルーシーダットン		21:45~22:15 ☆原科	21:30~22:30 リトモス 矢島	21:45~22:30 ☆ホットピラティス 若月		21:30~22:30 ☆原科	21:45~22:30 ☆原科		21:30~22:00 ☆藤原	21:45~22:15 ☆原科				
22:00																						
23:00																						
24:00																						

ホットスタジオに、ご参加される方
ヨガマット、大きめのタオル、
ドリンクをご用意ください。

昼のおすすめレッスン
水曜日13:45~14:45
デトックスヨガ
体内毒素をしっかりと排出し、精神と身体の
Wリフレッシュ!!
低温で行うので、初めての方でも無理なく
できちゃいます☆

夜のおすすめレッスン
土曜日19:15~20:15 日曜日19:15~20:00
バランスコーディネーション
関節ほぐし・ストレッチ・筋カトレ
ーニングで様々な動作を効率よく、
滑らかに動かしていきます!!

★印のついたプログラムは定員制のため、整理券を配布しております。フロントで整理券をお受け取りの上、ご参加ください。

NEW! 今月の新しいプログラム

初心者向けプログラム

中・高齢者にやさしいプログラム

LES MILLS プログラム

※プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
尚、最新スケジュールはホームページからでも確認できます。

joyfit.jp/kitanagano/

