

2017 STUDIO LESSON PROGRAM

ジョイフィット松本庄内 スタジオプログラム (予定)

※予定プログラムになりますので、変更になる場合がございます。
新しいプログラムにつきましては、随時ホームページ上で更新いたします!!

館内・施設は
6時~24時まで
ご利用できます。

この全部のレッスンは何回でも自由に参加できます。 ※プログラム開始後の途中入退室はできませんので、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	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
9:00		9:15~9:45 ボールストレッチ スタッフ												
10:00	10:00~10:45 かんたんエアロ YUMIKO	10:00~10:45 リラックスヨガ 朝倉	10:00~10:30 バランスボール スタッフ	10:00~10:45 足裏体操 KAWAKAMI	9:50~10:20 美しい骨盤 スタッフ		10:00~10:30 ボールストレッチ スタッフ		10:00~10:45 ボディバランス 百瀬	10:00~10:45 Relax Yoga MIDORI	10:05~10:35 バランスボール スタッフ	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス 井上	10:00~10:45 リラックスヨガ IKUMI	
11:00	11:00~11:45 ディスコワールド 朝倉	11:00~12:00 バランス コーディネーション YUMIKO	10:45~11:00 ボディバンブテック 村上	11:00~11:30 ボールストレッチ スタッフ	10:35~11:20 ファンクショナル トレーニング 宮入	11:00~11:45 やさしいヨガ 花岡	10:45~11:45 ベーシックエアロ YUMIKO	10:50~11:20 美しい骨盤 スタッフ	11:00~11:50 ZUMBA ERIKA	11:00~12:00 Perspiration Yoga MIDORI	10:50~11:05 ボディバンブテック 原	11:15~12:00 ゆったり バレエストレッチ 井上	11:00~12:00 ボディステップ 原	11:00~12:00 骨盤ヨガ IKUMI
12:00	12:05~12:50 かんたんボクササイズ 朝倉	12:15~12:45 美しい骨盤 スタッフ	12:25~12:55 MY STEP スタッフ	11:50~12:20 美しい骨盤 スタッフ	12:00~12:45 ボディコンバット45 宮入	12:00~13:00 ヨガ 花岡	12:00~12:50 ZUMBA YUMIKO	11:40~12:10 リラクゼーション ストレッチ	12:05~12:50 ☆ボディバンブ 三枝	12:15~12:45 ボールストレッチ スタッフ	12:30~13:00 ボールストレッチ スタッフ	12:30~13:00 ボールストレッチ スタッフ	12:15~12:30 ボディコンバットテック 宮入	12:15~12:45 ボールストレッチ スタッフ
13:00	13:10~13:40 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	13:30~14:30 コンディショニング ピラティス 井上	13:25~14:15 ZUMBA YUMIKO	13:00~13:30 リラクゼーションストレッチ スタッフ	13:00~13:45 Enjoyエアロ MIDORI	13:30~14:30 姿勢改善 ピラティス 朝倉	13:10~14:10 ボディバランス 百瀬	13:15~14:15 やさしいピラティス YUMIKO	13:05~13:50 ボディコンバット 三枝	13:00~13:45 バランス コーディネーション たかみや	12:30~13:30 ボディコンバット 三枝	13:15~13:45 美しい骨盤 スタッフ	12:40~13:25 ボディコンバット 宮入	14:00~15:00 太極拳 根崎
14:00		14:45~15:30 ゆったりバレエストレッチ 井上	14:30~15:15 ボルドブラ 朝倉	14:30~15:15 体をほぐすストレッチ YUMIKO	14:00~14:45 ラテンダンス MIDORI	14:55~15:25 バランスボール スタッフ	14:25~14:55 MY STEP スタッフ		14:05~15:05 ホットヨガ たかみや		16:00~16:45 はじめてヨガ 橋爪		14:00~15:00 やさしいピラティス YUMIKO	
15:00					15:00~15:45 ディスコワールド 朝倉								15:15~16:00 バランス コーディネーション YUMIKO	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:30 MY STEP スタッフ	18:45~19:45 やさしいピラティス YUMIKO	19:05~19:20 ボディバランステック 百瀬	19:00~19:30 ボールストレッチ スタッフ	19:05~19:20 ボディコンバットテック 鎌崎	19:15~19:45 ボールストレッチ スタッフ	18:35~18:50 ボディバンブテック 村上	18:30~19:15 ヨガ 柳澤	19:15~20:05 ZUMBA YUMIKO	19:15~20:00 フィットネスフラ 朝倉	19:30~16:45 はじめてヨガ 橋爪		19:00~19:45 やさしいヨガ 花岡	
20:00	19:45~20:45 ヨガ 橋爪	20:00~20:45 バランス コーディネーション YUMIKO	19:30~20:30 ボディバランス 百瀬	19:45~20:45 ウェストシェイプヨガ 朝倉	19:30~20:15 ボディコンバット 鎌崎	20:00~20:45 フットコンディショニング KAWAKAMI	19:00~19:45 ☆ボディバンブ 村上	19:30~20:15 ピラティス 柳澤	20:00~20:50 ZUMBA MIDORI	20:15~21:15 やさしいピラティス YUMIKO	17:00~18:00 ヨガ 橋爪		19:30~20:30 ☆ボディバンブ 村上	20:00~21:00 ヨガ 花岡
21:00	21:00~22:00 ボディコンバット 三枝	21:00~22:00 骨盤ヨガ IKUMI	20:45~21:35 ZUMBA ERIKA	21:00~21:45 美尻ピラティス 朝倉	20:30~21:30 ボディアタック 原	21:00~22:00 ヨガ 有賀 美夏	20:30~21:00 美しい骨盤 スタッフ	20:30~21:00 美しい骨盤 スタッフ	20:30~21:15 やさしいエアロ KAWAKAMI	20:15~21:15 やさしいピラティス YUMIKO	19:30~20:15 ボディバランス 百瀬	19:45~20:15 ボールストレッチ スタッフ	20:45~21:30 ボディコンバット 鎌崎	
22:00	22:15~22:45 ☆シーエクササイズ 渡邊	22:15~23:00 快眠ヨガ IKUMI	21:50~22:35 ☆ボディバンブ 原	22:00~23:00 ヨガ 花岡	21:45~22:30 ボディステップ 原	22:15~22:45 リラクゼーションストレッチ スタッフ	21:15~22:00 ボディバランス 百瀬	21:10~22:10 Perspiration Yoga MIDORI	21:30~22:30 ☆ボディバンブ 村上	21:30~22:15 フットコンディショニング KAWAKAMI	20:30~21:15 ボディステップ 原	20:30~21:15 渡邊式骨盤調整 渡邊	21:45~22:15 ☆シーエクササイズ 渡邊	
23:00														

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

ボディ~テックとは…
クラスの説明・動きの確認を行います!
初めての方でも安心してご参加できます!!

★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。

※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/matsumotoshounai/

