

STUDIO PROGRAM 2017.OCT▶DEC

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。
 ※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮ください。
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
 ※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。

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

〈ジョイフィット宮崎大塚 スタジオプログラム 2017年10月▶12月〉

	MON [月曜日]	TUE [火曜日]	WED [水曜日]	THU [木曜日]	FRI [金曜日]	SAT [土曜日]	SUN [日曜日]
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A
9:00							
9:30		9:30~9:45 ストレッチ JFスタッフ				9:30~9:45 ストレッチ JFスタッフ	
10:00	10:00~10:45 らくらくエアロ 澤田	10:00~11:00 ヨガ 安楽	10:00~10:45 やさしいエアロ 金丸	9:45~10:45 元気あっぷレク体操 川野	10:00~10:45 ピラティス入門 Kimiko	10:00~10:45 らくらくエアロ 本田	10:00~10:45 ランランエアロ 安楽
10:30							
11:00	11:00~12:00 BODY BALANCE 早野	11:15~12:00 パワーヨガ 安楽	11:00~11:45 エイジング美EX 金丸	11:00~12:00 ヘルシーヨガ 橋口	11:00~11:45 バレトン 本田	11:00~12:00 MEGA DANZ 澤田	11:00~11:00 BODY BALANCE 早野
11:30							
12:00	12:15~13:15 MEGA DANZ 澤田	12:15~13:15 ヨガ 早野	12:00~13:00 BODY BALANCE Kimiko	12:10~12:55 ZUMBAステップ 澤田	12:15~13:15 骨盤調整 MIHO	12:10~12:55 健美操 橋口	12:15~13:15 エイジング美EX Chika
12:30							
13:00	13:30~14:30 ZUMBA GOLD Chika	13:30~14:30 フィットネスクンディショニング 山元(小)	13:15~14:00 BODY VIVE Kimiko	13:15~14:00 ラテンエクササイズ 澤田	13:25~13:55 練功十八法と入門太極拳 鈴木	13:15~13:30 シニアソロジー 岡本	13:35~14:35 体調・体型改善ピラティス 岡本
13:30							
14:00	14:45~15:30 らくらくエアロ 山元(小)	14:15~15:15 ZUMBA 澤田	14:15~15:15 フラダンス 高藤	14:05~14:50 しなやか気功と太極拳 鈴木	14:45~15:30 ボクシングEX SHOGO	14:45~15:30 リンパコンディショニング Chika	14:00~14:45 BODY VIVE 安楽
14:30							
15:00	15:45~16:30 はじめてエアロ MIHO	15:25~16:10 ウェーブマッサージ 澤田	15:00~16:00 健康体操 美智子				15:00~16:00 経絡ストレッチ& セルフマッサージ Mindy Hiro
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 BODY VIVE Kimiko	19:00~20:00 ヨガ 岩切	19:00~19:45 ボクシングEX SHOGO	19:00~19:45 簡単アシュタンガヨガ マルル	19:00~19:45 ZUMBA 澤田	19:00~19:45 BODY VIVE 安楽	19:00~19:45 MEGA DANZ チャッキーラ
19:30							
20:00	20:15~21:15 ZUMBA 岩切	20:15~21:15 リラックスストレッチ 岩切	20:00~21:00 BODY BALANCE Kimiko	20:00~21:00 ストリートダンス(ロックン) アキサン	19:55~20:55 MEGA DANZ 澤田	20:00~21:00 ヨガ 橋口	20:00~21:00 ZUMBA SHOGO
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

NEW 新規にスタートしたレッスン
 初心者向けのレッスン
 どの時間帯でも気軽に参加できるレッスン

祭日のレッスンは17:00以降
 クローズとなります!!

携帯電話からプログラムやその他情報をご覧頂けます。
<http://www.joyfit.jp/mobile>

エアロプログラム HOTプログラム 健康いきいきプログラム ダンスプログラム ラディカルフィットネス LES MILLS ショートレッスン

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・担当者等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

10 11 12 JOYFIT LESSON PROGRAM JOYFIT 宮崎大塚