

JOYFIT札幌北14条光星レッスンプログラム

8.9月

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00							
	9:15~9:45 美しい骨盤	9:15~9:45 ストレッチポール	9:15~10:15 ヨガ MAYUMI	9:30~10:15 かんたんエアロ 大島	9:30~10:00 朝ストレッチ		9:45~10:30
10:00	10:00~11:00 リトモス 60 石井	10:00~10:45 UBOUND 上野	10:30~11:30 あへあほ しもの	10:30~11:30 中級エアロ 大島	10:15~11:00 リラックス骨盤体操 馬場	10:00~10:45 ボディアタック45 佐藤	10:45~11:45 UBOUND 60 上野
11:00	11:15~11:45 MY STEP	11:00~11:45 ボディバランス 上野	11:45~12:30 ピラティス CHIKA	11:45~12:30 ボディアタック45 まどか	11:15~12:00 ZUMBA 馬場	11:00~12:00 ボディコンバット 60 佐藤	
12:00	12:00~13:00 ボディステップ 60 俊樹	12:00~12:45 メガダンス 45 麻田	12:45~13:30 ボディコンバット45 吉田	12:45~13:15 CXワークス まどか	12:15~13:00 ステップエアロ 船橋	12:15~12:45 MY STEP	12:00~13:00 ボディアタック 60 佐藤
13:00	13:15~14:15 リラックスヨガ YUKIKO	13:00~14:00 オキシジェノ60 麻田	13:45~14:30 ボディパンプ45 吉田	13:30~14:15 UBOUND 俊樹	13:15~13:45 美しい骨盤	13:00~13:45 ZUMBA 三浦	13:15~14:15 ボディステップ 60 俊樹
14:00			14:45~15:45 ヨガ Yumi		14:00~15:00 ヨガ takako	14:00~15:00 リトモス 60 三浦	14:30~15:00 CX 今野
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						18:00~19:00 ボディバランス 上村	
	18:30~19:00 美しい骨盤			18:45~19:15 美しい骨盤			
19:00	19:15~20:15 UBOUND 60 俊樹	19:00~20:00 ボディパンプ 60 横輪	19:00~19:45 ZUMBA 船橋	19:30~20:00 MY STEP	19:00~19:45 オキシジェノ45 小松	19:15~20:00 ピラティス 上村	
20:00	20:30~21:00 CXワークス 伊藤	20:15~21:15 ボディステップ 60 横輪	20:00~21:00 リトモス 60 反橋	20:15~21:00 ボディステップ45 俊樹	20:00~21:00 ボディコンバット 60 小松	20:15~21:15 ヨガ 高田	
21:00	21:15~22:15 ボディコンバット 60 佐藤	21:30~22:30 ボディアタック 60 佐藤	21:15~22:15 ボディジャム 60 反橋	21:15~22:30 じっくり陰ヨガ 75 嶺	21:15~22:15 ボディパンプ 60 吉田		
22:00							
23:00							

エアロ ラディカル レズミルズ ダンス ヨガ・ピラティス 健康いきいき