

# JOYFERTYION 県央

## 12月度 臨時スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ	スタジオ ホットスタジオ
9:30	12月7日(月)は休館日です。						
10:00	9:45-10:15 カメカメエアロ 葛綿	9:30-10:00 心身楽らく骨ナビ エクササイズ 葛綿	9:15-10:00 はじめて太極拳 田中		9:15-10:00 イキキ太極拳 田中	9:00-9:45 バレエスクール 安藤	9:30-10:15 もっとうるゆる身体作り のコンディショニング yuko
10:30		9:30-10:00 寝たまんま アロマヨガ 山口	9:30-10:00 朝のすつきりヨガ 日浦	10:00-10:45 ボディコンバット45 池野	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島	9:30-10:15 下肢のリセット コンディショニング yuko	
11:00	10:45-11:30 歩くシェイプアップ エアロ 葛綿	10:30-11:00 ポルトブラ 葛綿	10:30-11:00 ファンエアロ 池崎	10:20-10:50 はじめてヨガ 中村	10:30-11:00 ピラティス 長谷川	10:15-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:45-11:30 トレーニング エアロ 細木
11:30	10:45-11:30 ピラティス 長谷川	10:30-11:00 インテグラルヨガ 山口	10:45-11:15 CXWORX 白井		10:30-11:00 筋コンディショニング 細木	10:45-11:15 膝・股関節 コンディショニング yuko	10:45-11:15 首・肩甲骨 コンディショニング yuko
12:00	12:00-12:45 Balletone ソールシンセシス 長谷川	11:30-12:15 ボディバンプ45 石川	11:30-12:00 UBOUND30 池崎 定員25名	11:15-11:45 ボディバランス30 池野	11:30-12:15 Balletone ソールシンセシス 長谷川	11:30-12:00 ZUMBA 杉浦	11:45-12:15 首・肩甲骨 コンディショニング yuko
12:30	12:00-12:45 寝ころび整体体操 葛綿	11:30-12:15 アロマヨガ 山口	11:45-12:15 寝ころび整体体操 葛綿	11:20-11:50 パワーヨガ 中村	11:30-12:00 リラクセス ストレッチ 細木		11:45-12:15 アクティブ コンディショニング yuko
13:00		12:45-13:15 ZUMBA 杉浦	12:30-13:15 フラダンス 小出	12:15-12:45 ZUMBA 安藤	12:30-13:00 CXWORX 石川	12:30-13:00 サーキットエアロ 杉浦	
13:30	13:15-14:00 ベリーダンス エクササイズ 葛綿	13:00-13:30 ほくす・のぼす・ひらく 大野	12:45-13:15 リラクセスヨガ 中村	12:20-12:50 リラクセスヨガ 中村	12:45-13:30 クラシックバレエ 長谷川 定員20名	13:00-13:30 バレエストレッチ 安藤	13:15-13:45 ボディバンプ30 石川 定員25名
14:00	13:30-14:15 ヨガレッチ 大野	13:45-14:15 サーキットエアロ 杉浦	13:45-14:30 らくらく45 坪谷	13:20-14:05 呼吸でキレイやせ ～フリービクス入門～ 笠原	14:00-14:30 カメカメエアロ 大野	13:45-14:15 太陽礼拝ヨガ 山口	13:45-14:15 バレエ初級 安藤 定員20名
14:30		14:00-14:45 ヨガレッチ 大野	13:45-14:15 ハタヨガ 中村	14:15-15:00 バレエ初級 安藤 定員25名	14:45-15:15 アロマヨガ 山口	14:45-15:30 バレエ初級 安藤 定員25名	14:15-14:45 CXWORX 石川
15:00	14:45-15:15 カメカメエアロ 大野	14:45-15:15 ポディステップ30 杉浦 定員25名	15:00-15:45 ステップ 坪谷 定員25名	14:35-15:20 呼吸・体幹エクササイズ ～フリービクス～ 笠原	15:00-15:45 ヨガレッチ 大野	14:45-15:30 バレエ初級 安藤 定員25名	14:15-14:45 CXWORX 石川
15:30		15:15-16:00 リラクセスヨガ 小林					15:15-15:45 ポディステップ30 足立 定員25名
16:00						16:00-16:30 Balletone ソールシンセシス aya	
16:30	16:20-18:10 アルビレックス				16:30-18:30		
17:00	チアリーダース	16:20-19:10 アルビレックス チアリーダース	17:00-18:00 空手スクール 渡辺		空手スクール 本間	17:00-18:45 ダンススクール 中嶋	16:45-17:30 THE SLOW Mio
17:30						17:00-17:30 背骨 コンディショニング aya	17:00-17:30 はじめてステップ 内山 定員25名
18:00						18:00-18:45 ボディバランス45 aya	18:00-18:45 THE SLOW Mio
18:30			18:30-19:15 楽しい卓球教室 児玉	18:30-19:15 楽しい卓球教室 児玉			18:00-18:45 歩くシェイプアップ エアロ 内山
19:00	18:45-19:30 歩くシェイプアップ 45 坪谷	18:30-19:00 はじめてヨガ 中村	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	18:30-19:15 寝ころび整体体操 葛綿	19:00-19:30 ZUMBA 杉浦	19:15-19:45 シバム30 白井	18:00-18:45 THE SLOW Mio
19:30		18:45-19:15 アネシスヨガ 高島			18:45-19:30 フラダンス 片岡		19:15-19:45 Balletone ソールシンセシス 内山
20:00	20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	19:30-20:00 リラクセスヨガ 中村	19:45-20:15 ポディアタック30 足立	19:45-20:30 歩くシェイプアップ エアロ 葛綿	20:00-20:30 ポディステップ30 杉浦 定員25名	20:00-20:30 ボディバランス30 池田	20:15-20:45 UBOUND30 池崎 定員25名
20:30		19:45-20:30 ボディメイクヨガ RITSU	20:00-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:45-20:15 ダンスストレッチ ～アイソレーション～ 高島		20:15-20:45 CXWORX 白井	
21:00	21:00-21:30 ポディアタック30 足立	20:45-21:15 アシュタンガヨガ RITSU	20:45-21:30 ボディバンプ45 足立 定員25名	20:45-21:15 アネシスヨガ 高島	21:00-21:45 ボディコンバット45 池田		
21:30		21:00-21:30 CXWORX 池野			21:00-21:30 からだすつきりヨガ 杉浦		
22:00							

※スタジオプログラムに参加するには、フロントで1時間前から配布する、**ヘルスチェックシート**が必要です。  
 ※当面の間、**臨時スタジオプログラム**を開催させていただきますので何卒ご了承ください。

- ### 感染予防対策
- ・レッスン後は30分間換気と除菌を行います
  - ・間隔確保のため定員数を設けます  
Aスタジオ 35名  
ホットスタジオ 18名
  - ・使用後の器具は除菌後にお戻しください
  - ・過度な盛り上げやハイタッチは禁止します
  - ・補助などお客様に触れる行為は禁止します
  - ・インストラクターは背面指導いたします
  - ・発熱や咳等が見受けられる場合は途中退室をお願いいたします