

JOYFEITION 県央 1月度 臨時スタジオプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	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
9:00														
:30														
10:00	9:45-10:15 カメカメエアロ 葛綿		9:30-10:00 心身楽らく脊ナビ エクササイズ 葛綿	9:30-10:00 寝たまんま アロマヨガ 山口	9:15-10:00 はじめて太極拳 田中	9:30-10:00 朝のすつきりヨガ 日浦			9:15-10:00 イキキ太極拳 田中	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島	9:00-9:45 バレエスクール 安藤	9:30-10:15 下肢のリセット コンディショニング yuko	9:30-10:15 もっと動ける身体作りの コンディショニング yuko	
:30														
11:00	10:45-11:30 歩くシェイプアップ エアロ 葛綿	10:45-11:30 ピラティス 長谷川	10:30-11:00 カメカメエアロ 葛綿	10:30-11:00 インテグラルヨガ 山口	10:30-11:00 ファンエアロ 池嶋	10:45-11:15 CXWORX 石川	10:00-10:30 ボディバンプ30 石川 定員25名	10:20-10:50 はじめてヨガ 中村	10:30-11:00 ピラティス 長谷川	10:30-11:00 筋コンディショニング 細木	10:15-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:45-11:15 膝・股関節 コンディショニング yuko	10:45-11:30 トレーニング エアロ 細木	10:45-11:15 首・肩甲骨 コンディショニング yuko
:30														
12:00	12:00-12:45 Balletone ソールシンセシス 長谷川	12:00-12:45 寝ころび整体体操 葛綿	11:30-12:15 ボディバンプ45 石川 定員25名	11:30-12:15 アロマヨガ 山口	11:30-12:00 UBOUND30 池嶋 定員25名	11:45-12:15 寝ころび整体体操 葛綿	11:00-11:30 ボディバランス30 細木	11:20-11:50 パワーヨガ 中村	11:30-12:15 Balletone ソールシンセシス 長谷川	11:30-12:00 リラククス ストレッチ 細木	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	12:00-12:45 ボディバランス45 細木	11:45-12:15 アクティブ コンディショニング yuko
:30														
13:00	13:15-14:00 ベリー・ボルドブラ エクササイズ 葛綿	13:30-14:15 ヨガレッチ 大野	12:45-13:15 ZUMBA 杉浦	13:00-13:30 ほくす・のばす・ひらく 大野	12:30-13:15 フラダンス 小出	12:45-13:15 リラククスヨガ 中村	12:00-12:45 シバム45 白井	12:20-12:50 リラククスヨガ 中村	12:45-13:30 クラシックバレエ 長谷川 定員20名	12:30-13:00 CXWORX 白井	12:30-13:00 サーキットエアロ 杉浦	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	
:30														
14:00			13:45-14:15 サーキットエアロ 杉浦	14:00-14:45 ヨガレッチ 大野	13:45-14:30 らくらく45 坪谷	13:45-14:15 ハタヨガ 中村	13:15-13:45 バレエ初級 (バー) 門山 定員20名	13:20-14:05 呼吸でキレイやせ ～フリーピクス入門～ 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 (バー) 安藤 定員20名	14:15-14:45 CXWORX 石川		
:30														
15:00	14:45-15:15 カメカメエアロ 大野	14:45-15:30 呼吸でキレイやせ ～フリーピクス入門～ 笠原	14:45-15:15 ボディステップ30 杉浦 定員25名	15:15-16:00 リラククスヨガ 小林	15:00-15:45 ステップ 坪谷 定員25名		14:15-15:00 バレエ初級 (センター) 門山 定員25名	14:35-15:20 呼吸・体幹エクササイズ ～フリーピクス～ 笠原	15:00-15:45 ヨガレッチ 大野	14:45-15:15 アロマヨガ 山口	14:45-15:30 バレエ初級 (センター) 安藤 定員25名	15:15-15:45 ボディアタック30 足立		
:30														
16:00	16:20-18:10 アルビレックス チャリーダーズ		16:20-19:10 アルビレックス チャリーダーズ								16:00-16:30 Balletone ソールシンセシス aya			
:30														
17:00										16:30-18:30			16:45-17:30 THE SLOW リンパドレナージュ Mio	
:30														
18:00														
:30		18:30-19:00 はじめてヨガ 中村			18:30-19:15 楽しい卓球教室 児玉	18:30-19:15 寝ころび整体体操 葛綿		18:30-19:15 楽しい卓球教室 児玉	18:30-19:15 寝ころび整体体操 葛綿				18:00-18:45 ボディバランス45 aya	18:00-18:45 THE SLOW バレリーナstyle Mio
19:00	18:45-19:30 歩くシェイプアップ 45 坪谷		18:45-19:15 アネシスヨガ 高島		19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島			19:00-19:30 楽しい卓球教室 児玉	19:00-19:30 ZUMBA 杉浦	18:45-19:30 フラダンス 片岡		19:15-20:00 シバム45 白井	19:15-19:45 Balletone ソールシンセシス 内山	
:30		19:30-20:00 リラククスヨガ 中村												
20:00	20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷		19:45-20:30 ボディコンパクト45 池田	19:45-20:15 ボディメイクヨガ RITSU	19:45-20:15 ボディステップ30 足立 定員25名	20:00-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:45-20:30 歩くシェイプアップ エアロ 葛綿	19:45-20:15 ダンスストレッチ ～アイソレーション～ 高島	20:00-20:30 ボディステップ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 池嶋 定員25名	
:30		20:30-21:15 パワーヨガ 中村												
21:00	21:00-21:30 ボディバンプ30 足立 定員25名		21:00-21:30 ボディバランス30 池田	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		21:00-21:30 ボディアタック30 足立	20:45-21:15 アネシスヨガ 高島	21:00-21:45 ボディコンパクト45 池田	21:00-21:30 からだすつきりヨガ 杉浦				
:30														
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