2024年 1～3月

JOY FIT 西若松

Aスタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30～8:45 ボディバランス15	8:30～9:00 ボディアタック30	8:30～8:45 ボディバランス15	8:30～9:00 ボディアタック30	8:30～8:45 ボディバランス15	8:30～9:00 ボディコンバット30	8:30～9:00 シバム30
9:00～9:30 シバム30	9:15～9:45 ボディコンバット30	9:00～9:30 ボディコンバット30	9:15～9:45 ボディパンプ30	9:00～9:30 ボディコンバット30	9:15～9:45 ボディパンプ30	9:15～9:45 ボディアタック30
9:45～10:15 ボディバランス30	10:00～10:15 ボディバランス15	9:45～10:15 シバム30	10:00～10:15 ボディバランス15	9:45～10:15 シバム30	10:00～10:15 ボディバランス15	10:00～10:15 ボディバランス15
10:30～11:15 ZUMBA マコ	10:30～11:30 MEGADANZ 吉田	10:30～11:15 エアロ マコ	10:30～11:15 かんたんエアロ カツ	10:30～11:15 ディスコダンス カツ	10:30～11:15 シバム45	10:30～11:15 ボディコンバット45
11:30～12:00 ボディパンプ30	11:45～12:15 シバム30	11:30～12:00 ボディアタック30	11:30～12:15 シバム45	11:30～12:15 ボディバランス45	11:30～12:15 ボディアタック45	11:30～12:15 ボディパンプ45
12:15～12:45 ボディコンバット30	12:30～13:00 ボディパンプ30	12:15～12:45 ボディパンプ30	12:30～13:00 ボディコンバット30	12:30～13:00 ボディアタック30	12:30～13:00 ボディパンプ30	12:30～13:15 ボディバランス45
13:00～13:30 ボディアタック30	13:15～13:45 ボディアタック30	13:00～13:30 ボディバランス30	13:15～13:45 ボディアタック30	13:15～13:45 ボディパンプ30	13:15～13:45 ボディコンバット30	13:30～14:00 シバム30
13:45～14:15 シバム30	14:00～14:30 ボディコンバット30	13:45～14:15 ボディコンバット30	14:00～14:30 ボディパンプ30	14:00～14:30 ボディコンバット30	14:00～14:45 ZUMBA マコ	14:15～14:45 ボディアタック30
14:30～15:00 ボディバランス30	14:45～15:15 ボディバランス30	14:30～15:00 シバム30	14:45～15:15 ボディバランス30	14:45～15:15 シバム30	15:00～15:30 ボディバランス30	15:00～15:30 ボディコンバット30
15:15～15:45 ボディパンプ30	15:30～16:15 シバム45	15:15～15:45 ボディアタック30	15:30～16:00 シバム30	15:30～16:00 ボディバランス30	15:45～16:15 シバム30	15:45～16:15 ボディパンプ30
16:00～16:30 ボディコンバット30	16:30～17:00 ボディパンプ30	16:00～16:30 ボディパンプ30	16:15～16:45 ボディコンバット30	16:15～16:45 ボディアタック30	16:30～17:00 ボディアタック30	16:30～17:00 シバム30
16:45～17:15 ボディアタック30	17:15～17:45 ボディアタック30	16:45～17:15 ボディバランス30	17:00～17:30 ボディアタック30	17:00～17:30 ボディパンプ30	17:15～17:45 ボディコンバット30	17:15～17:45 ボディバランス30
17:30～18:00 シバム30	18:00～18:45 ZUMBA マコ	17:30～18:00 ボディコンバット30	17:45～18:15 ボディパンプ30	17:45～18:15 ボディコンバット30	18:00～18:30 ボディパンプ30	18:00～18:30 ボディコンバット30
18:15～18:45 ボディバランス30	19:00～19:30 ボディコンバット30	18:15～18:45 シバム30	18:30～19:00 ボディバランス30	18:30～19:00 シバム30	18:45～19:15 シバム30	18:45～19:15 ボディパンプ30
19:00～19:45 エアロ マコ	19:45～20:30 ボディパンプ45	19:00～19:45 ボディアタック45	19:15～20:00 ディスコダンス カツ	19:15～20:00 かんたんエアロ カツ	19:30～20:00 ボディアタック30	19:30～20:00 シバム30
20:00～20:30 ボディパンプ30	20:45～21:15 シバム30	20:00～20:30 ボディバランス30	20:15～21:00 シバム45	20:15～21:00 ボディコンバット45	20:15～20:45 ボディコンバット30	20:15～21:00 ボディバランス45
20:45～21:15 ボディコンバット30	21:30～22:00 ボディバランス30	20:45～21:15 ボディパンプ30	21:15～22:00 ボディバランス45	21:15～21:45 ボディパンプ30	21:00～21:45 ボディバランス45	
21:30～22:00 ボディアタック30		21:30～22:00 ボディコンバット30				

8:00 / 9:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00

オススメ表示
- 強度UP → 今のよりパワーアップ！
- NEW → 新しいレッスン！
- 初心者でも参加しやすいレッスン！
- インストラクターレッスン
- バーチャルレッスン

データでの閲覧はこちら⇒

2024年 1～3月

JOY FIT 西若松

HOTスタジオプログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:45～10:15 かんたんコアトレ	9:00～9:10 ラジオ体操	9:45～10:15 かんたんストレッチ	9:00～9:10 ラジオ体操		9:00～9:10 ラジオ体操	
					10:30～11:00 かんたんヨガ	10:15～10:45 コアトレーニング
						11:00～11:30 かんたんヨガ
11:30～12:15 YOGA FLOW マコ	11:45～12:45 リラクゼーションヨガ 吉田	11:30～12:15 ボディバランス45 マコ LesMills	11:30～12:15 かんたんヨガ カツ	11:30～12:15 かんたんヨガ カツ		
					15:00～15:45 ピラティス マコ	
19:00～19:30 コアトレーニング	19:00～19:30 かんたんストレッチ		19:00～19:30 かんたんヨガ	19:00～19:30 かんたんボクササイズ		
20:15～21:00 ボディバランス45 マコ LesMills		20:15～21:00 ボディバランス45 マコ LesMills	20:15～21:00 かんたんヨガ カツ			

～HOTスタジオ開放時間～

レッスン前後15分以外はどなたでもご利用いただけます。
※HOTスタジオ未契約の方もぜひご利用ください！

初心者でも参加しやすいレッスン！

マット　全てのレッスンでヨガマットを使用します。ご持参ください。

データでの閲覧はこちら⇒