

JOYFIT24LITEあきた・こまち温泉 2022年12月 レッスンプログラム

月		火		水		木		金		土		日	
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:30-11:15			10:30-11:15	10:15-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15			10:30-11:15	10:00 配布		
10:45	初級エアロ		ZUMBA	美ユーター	タイ式ヨガ	ヒップホップ45	ボディバランス			JOYSTAFF	11:00-11:45		
11:00	みどり		KUMI	BODYWAVE	弥生	YUTA	惟寧			3.17 シバム	ボディバランス		
11:15	10:00 配布		10:00 配布	10:00 配布	10:00 配布	10:00 配布	10:00 配布			10.24	惟寧		11:30-12:15
11:30	10:00 配布		10:00 配布	10:00 配布	11:30-12:15					ボディコンバット			
11:45	11:45-12:30		11:45-12:30	11:45-12:30	ハタヨガ	11:45-12:30	11:45-12:30			11:45-12:30	10:30 配布	11:45-12:30	ストレッチヨガ
12:00	シバム45		StyleHIPHOP	ボディバンプ45	MIYUKI	ボディバンプ45	ハタヨガ			ボディバンプ45		ボディアタック45	MIYUKI
12:15	惟寧		MEGUMI	章嘉	11:00 配布	章嘉	鍵谷 美波			章嘉	12:15-13:00	大川	11:00 配布
12:30	11:15 配布		11:15 配布	11:15 配布		11:15 配布	11:15 配布			11:15 配布		11:15 配布	
12:45	12:50-13:20				12:45-13:30					JOYSTAFF			12:45-13:30
13:00	ボディジャム30		13:00-13:45	13:00-13:45	ストレッチヨガ	12:50-13:35					11:45 配布	13:00-13:45	ハタヨガ
13:15	YURIKO		コンビネーション	ラテンエクスプレス	MIYUKI	ZUMBA	AYAKO			13:15-14:00		ボディコンバット45	MIYUKI
13:30			エアロ	コンサルサ	AKIKO	12:20 配布				ZUMBA		JOYSTAFF	12:15 配布
13:45	13:40-14:25		12:30 配布	12:30 配布	12:15 配布	12:20 配布				YURIKO			
14:00	ボディコンバット45		14:05-14:50	14:05-14:50	14:15-15:00	14:00-14:45				12:45 配布			
14:15	大川		健康体操	健康体操	7.21 ZUMBA	疲労回復フロ							
14:30	13:10 配布		みどり	みどり	14.28	鍵谷 美波							
14:45			13:35 配布	13:35 配布	ウェアリングヨ	13:30 配布							
15:00					AKIKO								

インスタのフォロー
お願い致します♪



インスタにて
代行・休講情報
を載せております

ジムエリアで筋トレ後、有酸素はスタジオレッスンで!!

18:15						18:15-19:00	18:15-19:00					17:00-17:45	
18:30	18:30-19:00			18:30-19:15		ハタヨガ	疲労回復フロ					STRONG	
18:45	シバム30	18:00 配布		エアロ		鍵谷 美波	鍵谷 美波					NATION	
19:00	KUMI			森田		17:45 配布	17:45 配布					YURIKO	
19:15				18:00 配布						18:30 配布		16:30 配布	
19:30	19:30-20:15	19:30-20:15		19:35-20:20	19:30-20:15					19:00-19:45	19:00 配布		
19:45	ボディコンバット45	ヨガ45		ボディアタック45	リラックスフロ	19:45-20:30				ボディコンバット45	19:30-20:15		
20:00	大川	kei		大川	鍵谷 美波	大川				JOYSTAFF	弥生		
20:15	19:00 配布	19:00 配布		19:05 配布	19:00 配布	19:00 配布				19:40 配布			
20:30				6.20 エアロ		19:15 配布				20:10-20:40			
20:45	20:45-21:30	20:45-21:30		13.27 ZUMBA	20:45-21:30	20:45-21:30				ボディジャム30			
21:00	コンビネーション	ヨガ45		21:00-21:45	リラックスヨガ	21:00-21:45				YURIKO			
21:15	エアロ	kei		ボディバンプ45	AYAKO	ボディコンバット45							
21:30	森田			大川	ZUMBA	大川							
21:45	20:15 配布	20:15 配布		20:10 配布	KUMI	20:15 配布							
22:00				20:30 配布		20:30 配布							
22:15													
22:30													

・ご参加希望の方はフロント前にて整理券をお取りください。30分前配布です。
 ・祝日は夜のプログラムがございません。特別レッスンと称し設ける場合がございます。
 ・代理での整理券取得は出来かねます。
 ・ハイタッチ、掛け声は飛沫感染防止のため禁止とさせていただきます。