

JOYFIT24LITE あきた・こまち温泉 2023年3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
10:15													
10:30	10:30-11:15 初級エアロ みどり	10:35-11:20 ヨガ kei	10:30-11:15 ZUMBA KUMI	10:35-11:20 ヨガ kei	10:30-11:15 美ユーター BODYWAVE KUMI	10:15-11:00 タイ式ヨガ 弥生	10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:35-11:20 ボディバランス 惟寧		10:30-11:15 ボディパンプ 章嘉			
10:45													
11:00												11:00-11:45 ボディアタック 鈴木	
11:15													11:30-12:15 ストレッチヨガ MIYUKI
11:30	11:35-12:20 シバム 惟寧	11:40-12:25 タイ式ヨガ 弥生	11:35-12:20 StyleHIPHOP MEGUMI	11:40-12:25 ヨガ kei	11:35-12:20 ボディパンプ 章嘉	11:30-12:15 ハタヨガ MIYUKI	11:35-12:20 ボディパンプ 章嘉	11:50-12:35 ハタヨガ 鍵谷 美波		11:45-12:15 ボディアタック 大川	11:40-12:25 ボディバランス 惟寧		
11:45													
12:00													
12:15													
12:30												12:15-13:00 ボディコンバット 大川	12:45-13:30 ハタヨガ MIYUKI
12:45	12:40-13:10 ボディジャム YURIKO									12:45-13:30 ZUMBA YURIKO	12:50-13:35 リラックスヨガ 惟寧		
13:00			12:50-13:35 コンビネーション エアロ みどり	12:55-13:40 リラックスヨガ 鍵谷 美波	12:50-13:35 ラテンエクスペス ・コンサルサ AKIKO	12:45-13:30 ストレッチヨガ MIYUKI	12:40-13:25 ZUMBA AYAKO						
13:15													
13:30	13:30-14:00 ボディコンバット 三浦												
13:45													
14:00			13:55-14:40 健康体操 みどり			13:55-14:40 1.15.29 ZUMBA 8.22 ウェーブリングヨガ AKIKO		13:45-14:30 疲労回復ヨガ 鍵谷 美波					
14:15													
14:30													
14:45													



代行・休講情報は
Instagramにて！
フォローをお願いします

～『楽しい』だから続く、ジョイフィットのスタジオプログラム～

18:15	18:15-18:45 シバム KUMI	18:30-19:00 ボディバランス 麗	18:40-19:10 ボクシングEX 森田		18:30-19:15 エアロ 森田			18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷 美波				17:00-17:45 STRONG NATION YURIKO	
18:30													
18:45													
19:00	19:05-19:35 ボディパンプ 大川	19:30-20:15 ヨガ45 kei		19:30-20:15 タイ式ヨガ 弥生	19:35-20:20 ボディコンバット 鈴木	19:30-20:15 リラックスヨガ 鍵谷 美波	19:05-19:35 ボディコンバット 大川	19:30-20:15 フローヨガ NOZOMI		19:00-19:45 ボディコンバット 鈴木	19:30-20:15 タイ式ヨガ 弥生		
19:15													
19:30													
19:45	19:55-20:25 ボディコンバット 大川		19:45-20:30 週替わりレッスン AYAKO				19:55-20:40 ボディパンプ 大川			20:05-20:50 ボディジャム YURIKO			
20:00			7.28 ZUMBA 14 エアロ	20:45-21:30 リラックスヨガ AYAKO	20:40-21:25 ZUMBA KUMI	20:45-21:30 ビギナーヨガ NOZOMI		20:45-21:30 ビギナーヨガ NOZOMI					
20:15													
20:30													
20:45	20:45-21:30 コンビネーション エアロ 森田	20:45-21:30 ヨガ45 kei					21:00-21:30 ボディジャム YURIKO						
21:00													
21:15													
21:30													

初めての方は



初心者マークから
チャレンジ！