JOYFIT24LITE あきた・こまち温泉　2023年4月レッスンプログラム

～はじめよう！新しい習慣・新しいプログラム～

	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
10:15						10:15-11:00 フロールーシー 弥生							
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 美ユーティー BODYWAVE KUMI		10:30-11:15 ヒップホップ YUTA	10:35-11:20 ボディバランス 惟寧		10:25-11:10 ボディパンプ 章嘉			
10:45													
11:00													
11:15												11:15-12:00 ボディアタック 大川	
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		11:40-12:10 ボディコンバット No.92 三浦	11:30-12:15 ボディバランス 惟寧		11:30-12:15 ストレッチヨガ MIYUKI
11:45													
12:00													
12:15													
12:30											12:35-13:20 リラックスヨガ 惟寧	12:30-13:30 ボディコンバット 鈴木	
12:45	12:40-13:10 ボディジャム YURIKO		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 ラテンエクスプレス・コンサルサ AKIKO	12:45-13:30 ストレッチヨガ MIYUKI	12:50-13:35 ZUMBA AYAKO			12:45-13:30 ZUMBA YURIKO			12:45-13:30 ハタヨガ MIYUKI
13:00						週替り 5.19 ZUMBA 12.26 ウェーブリングヨガ							
13:15													
13:30	13:30-14:00 ボディコンバット 大川												
13:45			13:55-14:40 健康体操 みどり		13:55-14:40 週替わりレッスン AKIKO		14:00-14:45 疲労回復ヨガ 鍵谷 美波						
14:00													
14:15													
14:30													
14:45													
15:00													
～													
17:45													
18:00													
18:15	18:15-18:45 シバム KUMI			18:30-19:00 ボディバランス No.98 麗	18:35-19:05 ボクシングEX 森田			18:15-19:00 ハタヨガ 鍵谷 美波				17:00-17:45 STRONG NATION YURIKO	
18:30			18:40-19:25 エアロ 森田										
18:45													
19:00	19:05-19:35 ボディパンプ 大川						19:15-20:00 ボディコンバット JOYSTAFF			19:00-19:45 ボディコンバット 鈴木			
19:15													
19:30		19:30-20:15 ヨガ45 kei	19:45-20:30 週替わりレッスン AYAKO 4.18 ZUMBA 11.25 エアロ	19:30-20:15 タイ式ヨガ 弥生	19:35-20:20 ボディパンプ JOYSTAFF	19:30-20:15 リラックスヨガ 鍵谷 美波		19:30-20:15 フローヨガ NOZOMI			19:30-20:15 フロールーシー 弥生		
19:45													
20:00	19:55-20:25 ボディアタック 大川									20:05-20:50 ボディジャム YURIKO			
20:15							20:30-21:15 ボディアタック JOYSTAFF						
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	20:50-21:35 ボディコンバット 鈴木	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					
21:00													
21:15													
21:30													
21:45													

代行・休講情報はインスタグラムにて！フォローお願いします

JOYFIT24_AKITAKOMACHIONSEN

初めての方は

初心者マークからチャレンジ！