

ジョイフィット24旭川 1月スタジオプログラム

	月			火			水			木			金			土			日						
	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール				
6:00																									
7:00	6:45~7:30 SHIN-香田村	~9:00 卓球時間			~9:00 卓球時間			~9:00 卓球時間			~8:45 卓球時間			~9:00 卓球時間			~9:00 卓球時間			~9:00 卓球時間					
8:00																									
9:00	8:45~9:15 美しい青盤 田村			整理券対象 9:00~9:30 リリースポール 久守 定員20名		9:00~9:45 個人レッスン 菊地	9:10~ からたバー 山谷				9:15~9:45 青たけストレッチ 倉橋	9:30~10:15 個人レッスン 桑原	9:15~9:45 美しい青盤 野田	整理券対象			9:40~10:10 からたバー 鉢呂	9:45~10:30 イージーヨガ 柴野			9:40~10:25 個人レッスン(隔週) 9日・23日のみ 大久保				
10:00	9:50~10:35 BODYBALANCE 近藤	10:00~10:45 らくらくエアロ 由香	9:50~10:20 水中ウォーク 山谷 10:25~10:55 燃焼アクア 山谷	10:00~10:45 やさしいピラティス YaYa	10:00~11:00 ソナルダンス 森脇	10:15~10:45 かんたんクロール 桑原 10:50~11:20 かんたん背泳ぎ 桑原	10:15~11:00 朝ヨガ PIRI	10:00~10:45 シェイプアップ タヒチリズム MICHIO	10:00~10:30 アクアピクス 菊地	10:00~10:45 やさしい太極拳 柴野	10:15~11:00 わくわくエアロ 倉橋	10:30~11:30 4種目泳ごう(中級) 桑原	10:15~11:00 ボディメイクウォーク MICHIO	整理券対象	10:00~10:45 筋力リリースポール 由香	10:00~10:30 アクアピクス 桑原	10:35~11:05 アクアピクス 桑原	10:40~11:40 BODYBALANCE 近藤	11:00~11:45 BODYPUMP 鉢呂	10:15~11:00 BODYBALANCE 田村	10:15~11:00 ビューティーワークアウト MITSUE	10:30~11:30 初級クロール・平泳ぎ(隔週) 9日・23日のみ 大久保			
11:00	整理券対象 11:15~12:00 ウォームヨガ 由香	11:15~12:00 LES MILLS TONE 久守	11:15~12:00 かんたん2種目 週替わり 菊地	11:15~11:45 ZUMBA 菊地	11:30~12:15 SHIN-美田村	11:25~11:55 かんたんバタフライ 桑原	11:30~12:15 BODYBALANCE 桑原	11:15~12:00 腸ケアde 健康美ボディ MICHIO	11:15~12:15 4種目泳ごう 菊地	11:15~11:45 LES MILLS BARRE 山谷	11:30~12:15 週替わりレッスン YaYa	11:35~12:20 かんたんバタフライ 桑原	11:30~12:15 LES MILLS TONE 久守	11:15~12:00 ボディ&ビューティーエクササイズ MICHIO	11:20~12:05 かんたんクロール 背泳ぎ 桑原	12:10~13:10 BODYATTACK 近藤	12:15~13:00 はじめてフィン 鉢呂	13:15~14:00 シニア2種目【平泳ぎ・バタフライ】 鉢呂	12:45~13:15 LES MILLS CORE 近藤	12:35~13:20 BODYSTEP 野田	12:30~13:15 ZUMBA 桑原	12:45~13:30 RPM 山谷	11:30~12:00 筋力リリース 野馬	11:30~12:15 UBOUND 山谷	
12:00	12:30~13:00 バレエストレッチ Masae	12:30~13:15 BODYPUMP 岸	12:15~12:45 かんたんフィン 菊地	12:20~13:05 筋膜ローラー 由香	12:45~13:30 BODYATTACK 水野	12:05~12:50 平泳ぎ練習 初中級 MOE	12:45~13:30 ZUMBA KANAKO	12:30~13:15 BODYPUMP 松田	12:30~13:15 かんたん平泳ぎ(初級) 桑原	12:20~13:05 SH'BAM 山谷	12:45~13:30 BODYATTACK 松田	12:45~13:30 SUPヨガ yuki	12:45~13:15 LES MILLS CORE 近藤	12:35~13:20 BODYSTEP 野田	12:15~13:00 はじめてフィン 鉢呂	12:10~13:10 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE	13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	13:45~14:45 BODYJAM 山谷	12:00~12:45 ウォーク&アクア 山谷	12:30~13:15 ZUMBA 桑原	12:45~13:30 RPM 山谷	11:30~12:00 筋力リリース 野馬	12:30~13:15 ZUMBA 桑原	
13:00	整理券対象 13:30~14:15 筋力アップヨガ PIRI	13:45~14:30 BODYCOMBAT 松田	13:00~13:45 2種目泳ごう MOE	13:35~14:20 やさしい太極拳 柴野	14:00~14:30 LES MILLS CORE 鉢呂	12:55~13:40 腰痛改善改善 MOE	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	13:45~14:45 はじめてHIPHOP NAO	13:30~14:30 シニア4種目 桑原	13:35~14:35 フラダンス 13日・27日 小百合 6日・20日 純子	14:00~15:00 BODYPUMP 桑原	14:00~15:00 BODYPUMP 桑原	13:50~14:35 ライジングヨガ 柴野	13:45~14:45 らくらくHIPHOP MITSUE	13:15~14:00 シニア2種目【平泳ぎ・バタフライ】 鉢呂	13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	13:45~14:45 BODYJAM 山谷	13:45~14:30 SH'BAM 菊地	14:00~14:45 BODYSTEP 桑原	12:30~13:15 ZUMBA 桑原	12:45~13:30 RPM 山谷	13:45~14:30 SH'BAM 菊地	14:00~14:45 BODYSTEP 桑原	11:30~12:15 UBOUND 山谷	12:30~13:15 ZUMBA 桑原
14:00	14:45~15:30 週替わりヨガ Chika	15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	14:00~14:30 スタート&ターン MOE	14:00~14:30 LES MILLS CORE 鉢呂	14:00~14:30 LES MILLS CORE 鉢呂	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋	14:05~14:50 ピラティス コーディネーション 倉橋
15:00	15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE		かんたん2種目 週替わり 菊地 【クロール・背泳ぎ】 17日・31日 【平泳ぎ・バタフライ】 10日・24日	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE	15:20~16:05 美尻メソッド MITSUE
16:00	16:20~18:00 卓球利用時間			16:00~18:00 卓球利用時間			16:15~18:00 卓球利用時間			16:00~17:00 キッズ ヒップホップ	16:00~18:00 卓球利用時間		16:00~17:00 キッズ はじめて ストリートダンス	16:30~18:00 卓球利用時間		16:30~17:50 フジ体操教室	16:00~18:00 卓球利用時間		16:30~17:50 フジ体操教室	16:00~18:00 卓球利用時間		16:30~17:50 フジ体操教室	16:00~18:00 卓球利用時間		
17:00																									
18:00	整理券対象 18:35~19:05 筋膜リリース 水野		17:35~18:20 個人レッスン 大久保	整理券対象																					
19:00	定員20名 19:15~20:15 BODYATTACK 近藤	Web予約対象	18:25~19:25 中級4泳法 大久保	19:15~20:00 BODYCOMBAT 岸	定員22名 19:30~20:15 はじめてスイミング 羽賀	19:00~19:45 RPM 山谷	19:05~19:50 ピラティス YaYa	19:00~19:45 BODYATTACK 水野	19:00~19:45 かんたんクロール 羽賀	19:00~19:45 リラクゼーション ヨガ PIRI	19:15~20:00 BODYSTEP 岸	19:30~20:15 SUPヨガ yuki	19:10~19:55 ZUMBA YaYa	19:00~20:00 BODYPUMP 鉢呂	19:00~19:45 二種目泳ごう【クロール・背泳ぎ】 大久保	18:30~19:00 LES MILLS BARRE 山谷	18:45~19:30 LES MILLS TONE 羽賀	19:00~19:45 かんたん週替わり【平泳ぎ・バタフライ】 MOE	19:30~20:15 はじめてヒップホップ NAO	19:30~20:30 BODYCOMBAT 山谷	20:00~20:45 週替わりレッスン 野田	18:00~18:45 かんたん週替わり【クロール・背泳ぎ】 MOE	18:30~19:15 BODYPUMP 松田	19:30~20:15 はじめてヒップホップ NAO	
20:00	20:50~21:35 LES MILLS TONE 羽賀	20:45~21:15 LES MILLS CORE 近藤		20:30~21:30 BODYJAM 山谷		20:20~20:50 ハイドロパワーウォーク MOE	20:20~21:20 BODYBALANCE 近藤	20:15~20:45 SPRINT 北村	20:00~20:45 かんたんバタフライ 羽賀	20:15~21:00 BODYJAM KANAKO	20:30~21:30 BODYPUMP 北村	20:30~21:00 ハイドロパワーウォーク MOE	20:25~21:10 ランランエアロ MITSUE	20:30~21:00 LES MILLS GRIT 岸	19:50~20:35 二種目泳ごう【平泳ぎ・バタフライ】 大久保	19:30~20:30 BODYCOMBAT 山谷	20:00~20:45 週替わりレッスン 野田	20:45~20:45 BODYATTACK 水野	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO	20:45~21:30 らくらくヒップホップ NAO
21:00																									
22:00																									
23:00																									

《スタジオ整理券配布ルールについて》

A、Bスタジオ定員最大35名(WEB予約25名) JF24旭川、YOGAアモール、旭川4条西 会員様30分前
 その他、道内・本州地区の会員様はレッスン開始20分前から整理券を配布致します。



Web予約QRコード

JF24旭川会員様限定
 他店舗会員様対象外