

JOYFIT24LITE旭川 10月スタジオ・バーチャルプログラム



	月			火			水			木			金			土			日		
	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル
OPEN																					
					6:00~9:30 卓球利用時間			6:00~9:15 卓球利用時間			6:00~10:00 卓球利用時間			6:00~9:45 卓球利用時間			8:00~9:15 卓球利用時間			8:00~9:30 卓球利用時間	
9:00	9:15~9:30 ノビティ 市村	6:00~10:30 卓球利用時間						WEB予約					9:15~9:30 ノビティ 伊藤					9:00~9:30 おはようヨガ			9:00~10:00 姿勢美人ヨガ
													WEB予約					9:30~10:00 全身ワークアウト		定員20名	
10:00	10:00~10:30 やさしいピラティス 田村			WEB予約 10:30~11:15 BODYBALANCE (FX) 近藤	10:00~11:00 ソシアルダンス 森脇			9:45~10:45 朝ヨガ PIRI		10:00~11:00 フラダンス 1・3・5週目 純子 2・4週目 さゆり	WEB予約		10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO	WEB予約			9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野	10:00~10:50 初中級エアロ		10:00~10:45 筋膜リリース 録呂	10:00~10:30 初中級ダンスエアロ
																		10:25~11:10 ZUMBA 桑原		WEB予約	
11:00		WEB予約 11:15~11:45 ZUMBA 菊地						11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO		11:15~11:45 週替わりレッスン 近藤			11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	WEB予約	11:15~12:00 ピラティス LILI			10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	10:50~11:30 サーキットトレーニング &ストレッチ	NEW 11:00~11:45 美姿勢プログラム 藤らく教室	WEB予約 11:00~12:00 BODYPUMP 録呂
	11:30~12:00 ハレストレッチ Masae			WEB予約 11:30~12:00 かんたんステップ 録呂									11:40~12:25 骨盤底筋トレーニング PIRI				11:45~12:30 BODYPUMP 近藤		WEB予約 12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	
12:00	12:15~12:45 LES MILLS PILATES 菊地	12:15~13:00 BODYJAM 近藤		有料プログラム 12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	12:30~13:00 LES MILLS CORE 録呂			12:30~13:15 ZUMBA YaYa		12:15~13:15 BODYPUMP 近藤		12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋	WEB予約	12:45~13:30 BODYJAM 近藤			12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE		12:30~13:15 RPM 羽賀	
13:00																					
	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	13:30~14:15 LES MILLSTONE 羽賀		13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:15 BODYCOMBAT 藤澤		NEW 13:45~14:30 美姿勢プログラム 藤らく教室	13:35~14:20 BODYSTEPテック+30 桑原					14:00~14:30 ピラティス		13:15~14:00 美姿勢プログラム 藤らく教室	WEB予約 有料プログラム	13:40~14:25 オリジナルエアロ YaYa	13:45~14:45 ベリーダンス MITSUE		13:35~14:35 BODYJAM 菊地	13:45~14:30 週替わりレッスン 羽賀
14:00																					
					14:30~14:45 ノビティ 伊藤	14:30~15:00 簡単シェイプアップ								14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~14:45 初級エアロ						
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~16:00 Beauty Pelvis Yoga					15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE	15:00~15:40 立位姿勢改善 ピラティス				15:00~15:30 EXCITE BOUND				14:45~15:45 姿勢美人ヨガ			15:15~16:00 からだ幼児コース	
16:00			16:00~16:45 初中級ダンスエアロ															15:30~16:30 フジ体操教室			
17:00			17:00~17:30 姿勢改善 エクササイズ															15:45~16:30 ビューティーシェイプ ダンス			
																		16:30~17:00 美尻エクササイズ			
																		17:00~17:20 女性の為の 骨盤・股関節を 整える			
18:00		WEB予約 18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤	17:30~18:30 ヴィンヤサフローヨガ																	16:35~17:50 フジ体操教室	

更衣室22時閉扉

- 初心者の方大歓迎！
- 今月より新しくレッスンイン！
- 今月より時間のみ変更！
- WEB予約
- 有料プログラム
- レズミルズ
- WEB予約対象プログラム
- 有料プログラム
- レズミルズ
- 有酸素系
- ダンス系
- リラクゼーション系
- その他
- 卓球
- キッズ教室

全レッスン定員制です。Aスタジオ:45名 Bスタジオ:ツールあり40名・ツールなし50名
有料WEB予約:旭川会員様1週間前22時より、他店舗会員様3日前22時より予約可能。
無料WEB予約:旭川会員様のみ3日前22時より予約可能。
当日整理券:全会員様レッスン開始45分前よりフロントで受付開始。