

JOYFIT24LITE旭川 12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																									
9:00			6:00~10:30 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		9:00~9:45 朝のストレッチ		8:00~9:30 卓球利用時間		9:00~9:40 スタイルアップヨガ		
10:00	10:00~10:30 やさしいピラティス 田村			WEB予約	10:00~11:00 ソンアルダンス 森脇		WEB予約	9:45~10:45 朝ヨガ PIRI			10:00~11:00 フラダンス 1~3週目 純子 2~4週目 さゆり		WEB予約	10:00~10:45 ボディメイクウォーキング MICHIO			9:45~10:30 ライジングヨガ 柴野	9:45~10:30 初級エアロ		10:00~10:45 筋膜リリース 鈴呂	10:00~10:45 初級エアロ				
11:00		WEB予約		WEB予約	10:30~11:15 BODYBALANCE (FX) 近藤		WEB予約	11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	WEB予約	11:15~11:45 週替わりレッスン MICHIO	WEB予約	10:30~11:15 ZUMBA YaYa	WEB予約	10:25~11:10 ZUMBA 桑原			10:45~11:15 BODYBALANCE 近藤	10:45~11:45 腰痛改善プログラム		11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室	11:00~12:00 BODYPUMP 鈴呂				
12:00	10:00~10:30 バレエストレッチ Masaee			WEB予約	12:15~13:00 BODYJAM 近藤		WEB予約	12:15~13:00 ラクラクエアロ YaYa		WEB予約	12:30~13:00 LESMILLS CORE 鈴呂		WEB予約	12:30~13:15 ZUMBA YaYa		WEB予約	12:15~12:45 BODYBALANCE(FX) 田村	WEB予約	12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	WEB予約	12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地				
13:00		WEB予約			WEB予約		WEB予約	13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	WEB予約	13:30~14:15 LESMILLSTONE 新規		WEB予約	13:30~14:15 LESMILLSTONE 新規	WEB予約	13:35~14:20 BODYSTEPチック+30 桑原		WEB予約	12:45~13:30 BODYJAM 近藤	WEB予約	12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	WEB予約	13:35~14:35 BODYJAM 菊地			
14:00																									
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE			15:00~16:00 姿勢美人ヨガ																				
16:00			16:00~16:50 初中級エアロ																						
17:00					17:00~17:30 ピラティス																				
18:00					17:30~18:30 体幹フローヨガ																				
19:00					WEB予約	18:30~19:15 BODYBALANCE 近藤		WEB予約	18:30~19:15 初中級エアロ		WEB予約	19:00~19:45 ZUMBA 桑原		WEB予約	19:00~19:45 BODYJAM 近藤		WEB予約	18:00~18:50 シェイプアップ エクササイズ	WEB予約	18:15~19:00 BODYBALANCE 田村	WEB予約	18:30~18:50 握背改善ピラティス			
20:00					WEB予約	19:30~20:15 BODYPUMP 近藤		WEB予約	19:15~19:45 EXCITE BOUND		WEB予約	20:00~20:45 BODYATTACK 戸田		WEB予約	20:00~21:00 BODYSTEP 桑原		WEB予約	19:45~20:30 BODYPUMP 鈴呂	WEB予約	19:45~20:30 BODYPUMP 桑原	WEB予約	19:30~20:45 開脚リズクリ Odaka Yoga			
21:00					20:30~21:30 BODYATTACK 近藤																				
22:00	週替わりヨガ Chika	ウェーブリング 1・3・5週目ツボ押しボール	2・4週目					週替わり MICHIO 腸ケアde健美ボディ 1・3・5週目 シェイプアップタヒチズム	2・4週目																
	BODYPUMP 羽賀 1・2週目 成田3・4・5週目							週替わり MITSUE ビューティーワークアウト 1・3・5週目 美尻メソッド 2・4週目																	
	週替わり①羽賀 RPM 1・3・5週目 定員22名 LESMILLS TONE 2・4週目定員40名							週替わり②羽賀 LESMILLS TONE 1・3・5週目 定員40名 RPM 2・4週目定員22名																	

更衣室22時閉扉

→ 初心者の方大歓迎！

WEB予約

→ WEB予約対象プログラム

→ 有酸素系

→ その他

→ 今月より新しくレッスンイン！

有料プログラム

→ 有料プログラム

→ ダンス系

→ 卓球

→ 今月より時間のみ変更！

レズミルズ

→ リラクゼーション系

→ 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。