

JOYFIT24LITE旭川 2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	WEB予約				9:00~9:45 朝のストレッチ			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 10:30~11:15 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 10:30~11:15 ZUMBA YaYa		10:00~10:45 ボディメイクワーク MICHIO	WEB予約 10:25~11:10 ZUMBA 桑原		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 鎌呂	9:40~10:30 初級エアロ									
11:00	11:30~12:00 バレエストレッチ Masae	WEB予約 11:15~11:45 ZUMBA 菊地		WEB予約 11:30~12:00 かんたんステップ 鎌呂		11:00~11:45 週替わりレッスン MICHIO	11:15~12:00 BODYPUMP 近藤		11:30~12:15 わくわくエアロ 倉橋	11:40~12:25 骨盤底筋トレーニング PIRI	11:15~12:00 ピラティス LILI	11:45~12:30 BODYPUMP 近藤		10:45~11:45 BODYBALANCE 近藤	11:20~11:40 リハビリサークルヨガ		11:00~11:45 美姿勢プログラム 肩らく教室 市村	11:00~12:00 BODYPUMP 鎌呂									
12:00	12:15~12:45 LESMILLS PILATES 菊地	WEB予約		有料プログラム 12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	12:30~13:00 LESMILLS CORE 鎌呂	12:30~13:15 ZUMBA YaYa	12:30~13:15 BODYCOMBAT 近藤		12:35~13:20 からだ整うつぼケア 倉橋	12:45~13:30 BODYATTACK 成田		12:45~13:30 BODYJAM 近藤		12:15~13:15 BODYATTACK 近藤	12:15~13:15 らくらくHIPHOP MITSUE		12:20~13:05 週替わりレッスン 菊地	12:30~13:15 RPM 羽賀									
13:00	13:30~14:15 週替わりヨガ Chika	WEB予約 13:30~14:15 BODYSTEP 週替わり		13:15~14:00 やさしい太極拳 柴野	13:30~14:15 LESMILLSTONE 羽賀	13:45~14:30 美姿勢プログラム 肩らく教室 渡辺	13:45~14:30 BODYSTEPテック130 桑原					13:15~14:00 美姿勢プログラム 腰らく教室 田村	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					14:35~14:50 ノビティ 伊藤	15:30~16:00 JAZZダンス					14:00~14:50 初中級エアロ		14:00~15:00 らくらくHIPHOP MITSUE	14:00~14:45 初中級エアロ													
15:00		15:00~15:45 ランランエアロ MITSUE	15:00~15:50 体幹フローヨガ			16:00~16:30 呼吸を深める ピラティス	15:15~16:00 週替わりレッスン MITSUE				15:00~15:30 姿勢改善 エクササイズ			15:00~15:30 呼吸エクササイズ				キッズスクール 15:15~16:00 からだ塾幼児コース									
16:00						15:00~18:30 卓球利用時間					16:00~16:30 姿勢改善ピラティス			15:30~15:55 姿勢改善 エクササイズ	16:00~16:45 初中級ダンスエアロ		15:00~17:45 卓球利用時間										
17:00											16:30~17:00 シェイプアップ エクササイズ			16:15~17:00 からだ塾				キッズスクール 16:15~17:00 からだ塾児童コース									
18:00											17:00~17:30 サーキットトレーニング																
19:00											17:30~17:50 疲労解消マッサージ 17:50~18:10 女性の為のストレッチ 18:10~18:30 骨盤・背骨ストレッチ			17:00~17:45 からだ塾													
20:00											18:00~18:40 初級エアロ																
21:00																											
22:00	週替わりヨガChika ウェープリング1・3・5週目 ツボ押しボール 2・4週目 BODYSTEP 成田1・3週目 羽賀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リズム 2・4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 週替わり近藤 LESMILLS DANCE 1・2週目 LESMILLS CORE 3・4・5週目 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！

→ 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 → WEB予約対象プログラム

有料プログラム → 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。