

JOYFIT24ふじみ野 10月1日(金)~10月31日(日) 特別プログラム

※9月1日(水)より 予約 スタジオレッスン予約開始。

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ
8:00														
9:00	9:00~9:30 やさしいエアロ 沖田		NEW 8:45~9:15 エアロ& チューブトレーニング Sachi		8:30~9:15 リラクゼーションヨガ 沖田	8:45~9:30 ストレッチポール Minami		8:45~9:30 ホットヨガ 佐藤 玲子	8:30~9:15 ヨガ TAKE		8:45~9:30 グッドモーニング ヨガ Masako		8:45~9:45 ホットシェイプ 美菜	
10:00	10:00~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:30~10:30 ホットヨガ チンセイホ	時間変更 9:45~10:30 HIPHOP ベーシック Sachi	9:30~10:30 ホットヨガ チンセイホ	9:45~10:30 オリジナルエアロ 沖田		9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子		9:45~10:30 ランランエアロ 石川	9:25~10:25 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 バランスコーディネーション&骨ナビ Masako	10:00~11:00 ホットヨガ 佐藤 玲子	10:00~10:30 やさしいエアロ 佐々木	
11:00	予 11:15~12:00 REEJAM 飯島	11:00~11:45 腸内デトックスヨガ YOSHIMI	NEW 11:00~11:45 エアロ初中級 南館	時間変更 11:00~12:00 メンテナンスヨガ 今井	11:00~11:45 リトモス ゆかり	10:45~11:45 リフレッシュ ヨガ HIROE	予 11:00~11:45 メガダンス 飯島	10:40~11:40 リハビリアプローチ Machie	11:00~11:45 ZUMBA 石川		11:15~12:00 らくらくエアロ 今野		11:00~11:45 太極拳24式 中島	10:45~11:45 ホットヨガ 佐々木
12:00	予 12:30~13:15 メガダンス エレメント&ショート 飯島	12:30~13:30 ホットヨガ 小中	予 12:15~13:00 ZUMBA 南館		12:15~13:00 協栄シェイプ ボクシング 高橋	12:15~13:15 骨盤調整ヨガ HIROE	12:15~13:00 やさしいエアロ 飯島	12:15~13:15 デトックス フローヨガ しほ	12:15~13:15 リトモス 木村	NEW 12:00~12:45 やさしすぎるヨガ Mika	12:30~13:15 オリジナルエアロ 今野	12:15~13:15 フローヨガ 美菜	12:15~13:00 太極剣 中島	12:30~13:15 足つぼケア 佐々木
13:00				NEW 13:15~14:15 コアバランス フローヨガ チャー	13:30~14:15 ベリーダンス LAYLAH	13:30~14:30 コリオスパイラル 高橋	有料クラス 13:45~14:45 フラダンス 好美	13:30~14:15 HIPHOP MEGUMI	13:45~14:45 リフレッシュ ヨガ しほ	13:45~14:30 HIPHOP Reina	13:45~14:45 美ボディヨガ 美菜	13:45~14:30 ZUMBA Reina	13:30~14:15 ベリーダンス じゅり	
14:00	13:45~14:30 骨盤調整ヨガ 小中		14:45~15:30 はじめてピラティス LAYLAH		15:00~16:00 ハワイアン・フラ 好美		14:45~15:45 太極拳 24式+楊式 中島						14:30~15:30 癒しの バレエストレッチ じゅり	
15:00	15:00~15:45 HIPHOP ベーシック/R&B AKIRA										予 15:00~16:00 ボディコンバット ヨシオ	15:00~15:45 ホットヨガ TAKE	14:45~15:30 HIPHOP Reina	
16:00	<div data-bbox="296 1155 1454 1449" data-label="Text"> <p>お知らせ</p> <p>* 特別プログラム期間は参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオ定員数を 常温は40名、ホットは20名となります。 * ヘルスチェックシートを記入後、フロントにて整理券をお取り下さい。 整理券はレッスン開始45分前から掲示致します。お一人様一枚、ご自分の分のみお取り下さい。 スタジオ除菌清掃終了後にスタジオを開放しますので、順次ご入場下さい。 なお、お手元の整理券番号と同じ番号の場所でレッスンを受講して下さい。 * レッスン開始時刻を過ぎてからのご入場はお断りさせて頂いております。 (レッスンとレッスンの間は、換気・消毒を行う為、30分~45分の間隔があります)</p> </div>													
17:00														
18:00														
19:00		18:00~20:00 ミット打ち エクササイズ (予約制) ジムスタッフ	18:30~19:00 ボディバランスST チャー											
20:00	20:00~20:45 かんたんエアロ 飯山		19:30~20:30 ボディアタック YURI	19:30~20:15 ダイエットヨガ チャー				19:45~20:45 デトックスヨガ みく	20:00~20:45 ボディコンバット SAKI	20:00~20:45 デトックスヨガ Rommi	19:30~20:30 ボディパンプ TSUDA	19:00~21:00 ミット打ち エクササイズ (予約制) ジムスタッフ		
21:00	21:15~22:00 週替わりLES MILLS TSUDA	21:00~21:45 やさしいストレッチ 飯山	21:00~22:00 HIPHOP Remi	20:45~21:45 リラックスヨガ 美菜	21:00~22:00 メガダンス ちず	20:30~21:30 Body Care ストレッチ Mika	21:00~22:00 ボディパンプ ヨシオ		予 21:15~22:00 SH'BAM SAKI	21:15~22:00 リラックスヨガ Rommi	21:00~22:00 ボディステップ TSUDA			
22:00														

4日、18日 ボディステップ
11日、25日 ボディパンプ

予 スタジオ予約対象プログラムです。先着10名まで、1レッスン330円(税込)。スタジオ予約対象プログラムは、1週間前に予約開始となります。ご予約レッスン数に制限はございません。フロントにて代金お支払いの上、ご予約下さい。(前払い・現金のみ) ご本人様のみのご予約をお願い致します。キャンセルによる、ご返金はいたしかねます。その他詳しいことはフロントにてご確認ください。

2021/9/22改訂版

SNS登録でお得な情報をゲット!!

