

# JOYFIT24ふじみ野 2022年10月~12月 スタジオプログラム

【定員】常温:45名 HOT:20名 (予):有料予約対象レッスン

	(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
8:00							
9:00	9:00~9:30 やさしいエアロ 沖田	内容変更 ★	8:45~9:15 機能改善運動 佐藤玲子	時間変更 8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	8:30~9:30 スタジオ開放 全会員様対象	8:30~9:15 ヨガ TAKE	New <毎月 第2 土曜日> リンパマッサージ実施
10:00	10:00~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE	9:45~10:30 かんたんステップ 佐藤玲子	New 10:00~10:30 やさしい美BODY 沖田	9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子	9:25~10:25 ホットヨガ TAKE	8:45~9:30 グッドモーニング ヨガ Masako
11:00	11:15~12:00 ReeJam 飯島	11:00~11:45 骨盤ヨガ YOSHIMI	11:00~11:45 エアロ初中級 南館	11:00~11:45 メンテナンスヨガ 今井	11:00~12:00 メガダンス 飯島	11:00~11:45 ZUMBA 石川	11:00~11:45 太極拳24式 中島
12:00	12:30~13:15 メガダンス エレメント&ショート 飯島	12:30~13:15 ストレッチポール &ヨガ 小中	12:15~13:00 ZUMBA 南館	12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング 高橋	12:30~13:00 やさしいエアロ 飯島	12:15~13:15 リトモス 木村	12:15~13:15 フローヨガ 美菜
13:00		時間変更 ★					
14:00	13:45~14:30 骨盤調整ヨガ 小中	13:45~14:45 楽しい ベリーダンス じゅり	13:30~14:15 ベリーダンス LAYLAH	13:35~14:35 ゴリオスパイラル 高橋	13:30~14:15 HIPHOP MEGUMI	13:45~14:30 HIPHOP Reina	13:30~14:30 ZUMBA TSUKASA
15:00	15:00~15:45 HIPHOP ベーシック/R&B AKIRA	14:45~15:30 はじめてピラティス LAYLAH	14:45~15:45 リラックスヨガ 美菜	15:05~16:05 ハワイアンフラ 好美	14:45~15:45 太極拳 24式+楊式 中島	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP 岡崎 拓	15:00~16:00 LES MILLS BODYATTACK YUMA
16:00	16:05~16:50 子供空手 初心者クラス	どなたでも (HOT会員 でなくても) ご参加出来ます ♪♪♪	16:00~16:45 テーマパークJAZZ 入門・初級クラス	16:30~17:15 キッズチア 初級クラス	16:30~17:15 ジュニアHIPHOP 入門クラス	15:45~16:30 キッズチアダンス 幼児クラス	15:00~15:45 ホットヨガ TAKE
17:00	17:10~18:05 子供空手 園児・小学生 初級クラス		17:00~18:00 テーマパークJAZZ 初級・中級クラス	17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	17:30~18:15 キッズチアダンス 中級クラス	16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK SAKI
18:00	18:25~19:40 子供空手 小・中学生 中上級クラス		17:30~18:15 キッズチアダンス 中級クラス	17:30~18:15 ジュニアHIPHOP 初級クラス	17:00~18:00 ホットヨガ TAKE	16:45~17:30 キッズチアダンス 初級クラス	15:30~16:30 スタジオ開放 全会員様対象
19:00			18:15~19:15 キッズチアダンス 選抜クラス	18:30~19:15 キッズチアダンス 中上級クラス	18:30~19:15 ジュニアHIPHOP 中級クラス	17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス	17:30~18:15 LES MILLS SH'BAM 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	20:00~20:45 かんたんエアロ 森田	NEW 19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	19:30~20:30 セルフケアストレッチ Mika	19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	19:45~20:30 ハタヨガ とも	18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	18:00~20:00 ミット打ち エクササイズ (有料予約制) ジムスタッフ
21:00	21:15~22:00 週替わり LES MILLS TSUDA	★ NEW 21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	★ 強度変更 21:00~22:00 ボディメイクヨガ CHIHARU	★ 21:00~22:00 メガダンス MEGADANZ ちず	★ NEW 21:00~22:00 LES MILLS BODYATTACK SAYA	★ 21:00~22:00 パワフルフローヨガ なつこ	19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP TSUDA
22:00							

第1,第3,第5 月曜日  
LES MILLS  
BODYSTEP

第2,第4 月曜日  
LES MILLS  
BODYPUMP

2022/9/15作成

●整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて掲示致します。お1人様1枚、ご自分の分のみお取りください。  
●スタジオ除菌清掃終了後にスタジオを開放しますので、順次ご入場ください。  
●レッスン開始時刻を過ぎてからのご入場及び緊急時以外での途中退場はご遠慮ください。  
●HOTスタジオの温度設定は、32~36℃です。各レッスンの強度は、★の数で表しています。  
●スタジオ開放をご利用の際には、土足厳禁、マスク着用、会話禁止、睡眠禁止、音響デッキ使用禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は拭いてお戻しください。  
●スタジオ有料予約は20名まで、ふじみ野会員のみご購入できます。

