JOYFIT24ふじみ野 2024年 2,3月 スタジオプログラム

【定員】常温:45名 HOT:20名 予:有料場所予約対象レッスン

(月)

常温スタジオ
- 9:00~9:30 週替レッスン 沖田 (予)
- 9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田 (予)
- 11:15~12:00 ReeJam 飯島 (予)
- 12:15~13:00 メガダンスエレメント&ショート 飯島 (予)
- 13:30~14:15 週替レッスン 小中
- 16:05~16:50 子供空手 初心者クラス
- 17:10~18:05 子供空手 園児・小学生 初級クラス
- 18:25~19:40 子供空手 小・中学生 中上級クラス
- 20:00~20:45 ボディメイクトレーニング 森田
- 21:00~22:00 週替 LesMills TSUDA

ホットスタジオ
- 第1.第3.第5 月曜日 やさしいエアロ / 第2.第4 月曜日 ZUMBA
- 9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE ★
- 11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ ★★
- 12:30~13:15 ポールポールストレッチ 小中 ★
- 13:45~14:45 楽しいベリーダンス じゅり
- 第1.第3.第5 月曜日 ポールエクササイズ&ヨガ / 第2.第4 月曜日 ポールポールストレッチ
- どなたでも (HOT会員でなくても) ご参加出来ます♪♪♪
- 19:55~20:45 筋膜リリース&ピラティス kyoko ★
- 21:00~22:00 月のヨガアロマ kyoko ★~★★

(火)

常温スタジオ
- 10:00~10:45 LesMills SH'BAM Remi (予)
- 11:00~11:45 エアロ初中級 南舘
- 12:05~13:05 ZUMBA 南舘 (予)
- 13:30~14:30 ベリーダンス LAYLAH
- 14:45~15:30 はじめてピラティス LAYLAH
- 20:00~20:45 LesMills BODYPUMP 小島
- 21:15~22:00 LesMills BODYCOMBAT 小島 (予)

ホットスタジオ
- 8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象
- 11:00~12:00 メンテナンスヨガ 今井 ★★
- 13:15~14:15 sound on ヨガ 美菜 ★★★
- 14:30~15:30 リラックスヨガ 美菜 ★
- 19:45~20:45 ほぐしのストレッチポール Mika ★

(水)

常温スタジオ
- 8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田
- 9:45~10:30 エアロ中級 沖田 (予)
- 11:00~12:00 リトモ ゆかり RMX
- 12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋
- 13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋
- 15:00~16:00 ハワイアンフラ 好美
- 17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス
- 18:15~19:15 キッズチアダンス 選抜クラス
- 19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス
- 21:00~22:00 HIPHOP Remi

ホットスタジオ
- 9:50~10:50 ボールピラティス SACHIO ★★
- 11:10~12:10 ボディメイクストレッチ SACHIO ★
- 13:00~14:00 ナチュラルフローヨガ HIROE ★~★★
- 14:30~15:30 心身のコア力を高めるヨガ HIROE ★~★★
- 16:30~17:15 キッズチアダンス 初級クラス
- 17:30~18:15 キッズチアダンス 中級クラス
- 18:30~19:15 キッズチアダンス 中上級クラス
- ゆるゆる HOT
- 19:45~20:30 ハタヨガ とも ★
- 20:45~21:45 パワーヨガ とも ★★

(木)

常温スタジオ
- 9:00~9:30 ステップ初級 佐藤玲子
- 9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子 (予)
- 11:00~12:00 メガダンス MEGADANZ RADICAL FITNESS 飯島 (予)
- 12:15~12:45 週替レッスン 飯島
- 13:30~14:30 太極拳 24式+楊式 中島
- 14:45~15:45 HIPHOP yucco (予)
- 16:15~16:45 Jr.HIPHOP 入門クラス
- 17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス
- 18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス
- 19:45~20:45 HIPHOP Remi
- 21:00~22:00 週替 LesMills 本山 裕明 (予)

ホットスタジオ
- 8:30~9:30 スタジオ開放 全会員様対象
- 11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi ★
- 13:30~14:30 HOTサーキット yucco ★★★
- 第1.第3.第5 木曜日 やさしいエアロ / 第2.第4 木曜日 筋コン&ワークアウト
- 17:00~18:00 ホットヨガ TAKE ★★
- 20:15~21:15 骨盤フローヨガ 小中 ★★
- 第1.第3.第5 木曜日 LesMills BODYATTACK / 第2.第4 木曜日 LesMills BODYCOMBAT

(金)

常温スタジオ
- 8:45~9:30 ヨガ TAKE
- 10:00~10:45 エアロ中級 石川 (予)
- 11:00~11:45 ZUMBA 石川 (予)
- 12:15~13:15 リトモ RMX 木村 (予)
- 13:45~14:30 週替 LesMills 岡崎 拓
- 16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス
- 17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス
- 18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス
- 20:00~21:00 LesMills BODYCOMBAT SAKI (予)
- 21:15~22:00 LesMills SH'BAM SAKI (予)

ホットスタジオ
- 9:40~10:40 ホットヨガ TAKE ★★
- 11:00~12:00 ストレッチポールで姿勢改善 Mika ★
- 13:00~14:00 美ボディヨガ 美菜 ★★
- 第1.第3.第5 金曜日 LesMills BODYPUMP / 第2.第4 金曜日 LesMills BODYATTACK
- 15:45~16:30 キッズチアダンス 幼児クラス
- 16:45~17:30 キッズチアダンス 初級クラス
- 17:45~18:30 キッズチアダンス 中級クラス
- 20:00~21:00 背骨コンディショニング Romi ★
- 21:15~22:00 リラックスヨガ Romi ★

(土)

常温スタジオ
- 8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako
- 10:00~10:45 ヨガ Masako
- 11:15~12:00 かんたんエアロ 平林 (予)
- 12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野 (予)
- 13:45~14:45 LesMills BODYATTACK 舩橋 彩香 (予) 担当者変更
- 15:00~16:00 LesMills BODYCOMBAT 舩橋 彩香 (予)
- 19:30~20:30 LesMills BODYPUMP TSUDA
- 21:00~22:00 LesMills BODYSTEP TSUDA

ホットスタジオ
- 10:00~11:00 ホットヨガ とも ★★
- 11:15~12:15 身体を緩める月礼拝 とも ★~★★
- 定員 18名
- 15:00~16:00 ホットヨガ TAKE ★★
- 16:20~17:05 ホットヨガ TAKE ★★★
- 20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴 ★

(日)

常温スタジオ
- 9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木
- 11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島
- 12:15~13:15 太極剣 中島
- 13:30~14:30 バレエストレッチ hono
- 14:50~15:50 LesMills BODYPUMP erico (予) 時間変更
- 15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
- 16:15~17:15 LesMills BODYATTACK 週替わり担当 (予)
- 週替 LesMills 週替わり担当 (予)

ホットスタジオ
- ★★★ 8:45~9:45 ホットシェイプ 美菜
- ★ 10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木
- ★★ 12:15~13:15 ピラティス 平林
- ★ 13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
- 第1.第3.第5 SAKI / 第2.第4 YUTAKA
- 第1.第3.第5 日曜日 17:30~18:15 LesMills SH'BAM SAKI
- 第2.第4 日曜日 17:30~18:30 LesMills BODYCOMBAT YUTAKA

●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。★の数はおおよその目安です。
●スタジオ開放をご利用の際には、土足厳禁、睡眠禁止、音響デッキ使用禁止、会話禁止とさせて頂きます。又、ご使用されたマット・器具類は拭いてお戻しください。
●(予) スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員様のみご購入できます。

※ HOTスタジオ…★の数(強度)はおおよその目安です 2024/1/22発行

24時間営業 フィットネスジム JOYFIT