

JOYFIT24ふじみ野 2024年 5.6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)	(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		第1,3,5月曜日 やさしいエアロ 第2,4月曜日 ZUMBA					
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田		8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田	9:00~9:30 健康体操 佐藤玲子	8:30~9:30 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE	10:00~10:45 オリジナルダンス MIE	9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:50~10:50 ボールピラティス SACHIO	9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子	10:00~10:45 エアロ中級 石川
11:00	11:15~12:00 ReeJam 飯島	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	11:00~11:45 ベーシックヨガ MIE	11:00~12:00 リトモス ゆかり	11:10~12:10 ボディメイク ストレッチ SACHIO	11:00~11:45 ZUMBA 飯島	11:00~11:45 ZUMBA 石川
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島	12:30~13:15 ボールボール ストレッチ SHOKO	12:05~13:05 ZUMBA 車	12:15~13:05 シェイブボクシング 高橋	12:00~12:45 メガダンス MEGADANZ 飯島	12:00~13:00 リトモス 木村	11:15~12:00 かんたんエアロ 平林
13:00	13:30~14:15 週替レッスン SHOKO	13:45~14:45 楽しいパリーダンス じゅり	13:30~14:30 パリーダンス LAYLAH	13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋	13:30~14:30 太極拳 24式+楊式 中島	13:00~14:00 美ボディヨガ 美菜	12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野
14:00			14:30~15:30 リラックスヨガ 美菜	14:30~15:30 balance up ヨガ HIROE	14:45~15:45 HIPHOP yucco	13:45~14:30 週替 LESMILLS 岡崎 拓	12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野
15:00	第1月曜日 STRONG NATION® 第2~5月曜日 ボールボールストレッチ		15:00~16:00 ハワイアンフラ 好美	15:00~16:00 ハワイアンフラ 好美		第1,3,5日曜日 LESMILLS BODYPUMP 第2,4日曜日 LESMILLS BODYATTACK	12:15~13:15 太極剣 中島
16:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス					15:00~16:00 LESMILLS BODYCOMBAT 船橋 彩香	13:30~14:30 パレエ hono
17:00	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	どなたでも (HOT会員でなくても) ご参加出来ます♪♪♪	17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	15:00~16:00 LESMILLS BODYCOMBAT 船橋 彩香	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
18:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス		18:15~19:15 キッズチアダンス 選抜クラス	18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス	18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス	16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
19:00			19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	20:00~20:45 八タヨガ とも	19:45~20:45 HIPHOP MASA-C	16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 車	20:30~21:15 LESMILLS BODYPUMP erico	20:00~20:45 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
21:00	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:30~22:15 LESMILLS BODYCOMBAT erico	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
22:00						18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
22:15	第1,3,5月曜日 LESMILLS BODYSTEP 第2,4月曜日 LESMILLS BODYPUMP			第1,3,5木曜日 LESMILLS BODYATTACK 第2,4木曜日 LESMILLS BODYCOMBAT		20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT SAKI	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林

どなたでも (HOT会員でなくても) ご参加出来ます♪♪♪

定員 18名

- 整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて提示致します。
- お一人様1枚、ご自分の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は、土足厳禁、喫煙禁止、音響テック使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は持ち帰ってください。
- スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員のみの購入可能です。



※ HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2024/5/1発行

