

JOYFIT24ふじみ野 2024年 12月 スタジオプログラム

【定員】常温:45名 HOT:20名 ㊦: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	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 週替レッスン 沖田	① ③ ⑤ やさしいエアロ ② ④ ZUMBA		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	8:45~9:30 ヨガ TAKE		8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako		期間限定 レッスン	8:45~9:45 ホットシェイプ 美菜
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 ベーシックヨガ 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	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 ヨガ Masako	9:50~10:50 週替レッスン	9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木	
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 オリジナルダンス MIE	11:00~12:00 メンテナンスヨガ 今井	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	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi	11:00~11:45 ZUMBA 石川	11:00~12:00 距骨調整ヨガ Mika	11:00~12:00 メガダンス MEGADANZ 矢野	11:00~12:00 メガダンス MEGADANZ 矢野	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島	10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木
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 SHOKO 週替レッスン	12:05~13:05 ZUMBA 車		12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋	12:30~13:30 ナチュラルフロー ヨガ HIROE	12:00~12:45 メガダンス MEGADANZ 飯島		12:00~13:00 リトモス 木村		12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野	12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野	12:15~13:15 太極剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林
13:00		① やさしいヨガ ②~⑤ ボールボールストレッチ		13:15~14:15 sound on ヨガ 美菜	13:20~14:20 コリオスバイラル 高橋		13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島	13:15~14:15 ボディエクササイズ &ストレッチ YUCCO	13:15~14:00 LesMILLS BODYATTACK OKI	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 船橋彩香	13:30~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 船橋彩香	13:30~14:30 バレエ初級 hono	13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
14:00	13:30~14:30 ピラティス 平林	13:45~14:45 楽しい バレエダンス じゅり	13:30~14:30 バレエダンス LAYLAH		14:30~15:30 リラックスヨガ 美菜	14:35~14:55 ハワイアン パーソニック	14:30~15:30 HIPHOP yucco		14:30~15:30 バレエ中級 hono		14:45~15:45 LesMILLS BODYATTACK 船橋彩香	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	14:50~15:50 LesMILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
15:00	14:50~15:50 LesMILLS BODYJAM YUTAKA		14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH		15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美							15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	16:10~17:10 LesMILLS BODYATTACK 週替わり担当	
16:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス						16:15~16:45 Jr.HIPHOP 入門クラス		16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス			16:20~17:05 ホットヨガ TAKE	16:10~17:10 LesMILLS BODYATTACK 週替わり担当	
17:00	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス				17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	17:15~18:15 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	17:00~18:00 ホットヨガ TAKE	16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス		17:30~18:15 週替レッスン	① ③ ⑤ SAKI ② ④ YUTAKA	
18:00					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		17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス	17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス		17:30~18:30 週替わり担当	① ③ ⑤ SAKI ② ④ YUTAKA	
19:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	期間限定 レッスン							18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス					
20:00	20:00~20:45 HIPHOP初級 NAGOMU	20:00~20:45 BODYCOMBAT ヨシオ	20:00~20:45 LesMILLS BODYPUMP マーサ	19:45~20:45 ほぐしの ストレッチボール Mika	19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	20:00~20:45 ハタヨガ とも	19:45~20:45 LesMILLS BODYPUMP ヨシオ	20:15~21:15 骨盤フローヨガ SHOKO	20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT SAKI	20:00~21:00 背骨コンディショニング Romi	19:30~20:30 LesMILLS BODYPUMP TSUDA			
21:00	21:00~22:00 週替 LesMILLS TSUDA		21:00~21:45 週替 LesMILLS マーサ		21:00~21:45 メガダンス MEGADANZ 矢野	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT ヨシオ		21:15~22:00 LesMILLS SH'BAM SAKI	21:15~22:00 リラックスヨガ Romi	21:00~22:00 LesMILLS BODYSTEP TSUDA	20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴		
22:00														
22:15														

① ③ ⑤
LesMILLS
BODYSTEP

② ④
LesMILLS
BODYPUMP

週替わりレッスンの表記について

① ③ ⑤ → 各月の、1.3.5回目のレッスン

② ④ → 各月の、2.4回目のレッスン

ゆるゆる
HOT

※ HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です 2024/11/11発行

●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。
●スタジオ除菌消毒終了後にスタジオを開放します。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、睡眠禁止、音響デバイス使用禁止、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、ふじみ野会員様のみご購入可能です。

最新情報・お得情報をお届け致します



LINE

