

4.5月 ジョイフィット福島泉スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。
 ※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮ください。
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース	スタジオA	フリースペース
6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		6:30~8:45 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい	
9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操		9:00 ラジオ体操	
9:20 ウェーブストレッチ	9:15 スリムライン		9:15 スリムライン		9:15 スリムライン		9:15 スリムライン		9:15 スリムライン		9:15 スリムライン		9:15 スリムライン
10:00 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) めぐみ	10:00 青竹&かんたんステップ 小野	10:00 ベーシックピラティス 遠藤		10:00 マイペースエアロ 遠藤		10:00 ハワイアンフラ Halau o Na Hoku		10:00 ボディアジャム 結城	NEW	10:00 ストレッチボール			
11:15 ZUMBA RICA	11:00 らくらく健康体操 小野	11:00 パレトン 遠藤		11:00 ピラティス 遠藤		11:15 太極拳 吉田		11:15 ZUMBA RICA		11:00 ボディアタック 菅野			
12:15 ハワイアンフラ RYOKO	12:00 ボディアタック30 菅野	12:00 ボディパンプ 津田		12:00 ベリーダンス Harumi		12:45 ZUMBA 佐藤		12:00 スリムライン		12:15 バランスボール		12:15 ボディコンバット 瓶子	
13:30 リラックスヨガ めぐみ	12:45 ボディコンバット45 津田	13:00 ボディコンバット30 大枝		13:30 バランスボール		13:00~18:30		14:00 ストレッチボール		13:30 キッズダンス 依学 塚本			
	14:30 スリムライン	14:00 ストレッチボール		14:00 HIP HOP SAE		14:15~17:30						14:30 スリムライン	
15:00~16:30 スタジオ開放	14:45~17:00 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい	15:15~17:15 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		15:00~16:30 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		15:00~17:15 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		15:00~17:15 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい		14:45~18:30 スタジオ開放 ストレッチや 簡単な運動の為 開放しております ぜひご利用下さい			
16:45 キッズダンス 塚本	17:30 太極拳 吉田	17:45 キッズHIPHOP 初級 塚本		18:00 ストレッチボール		17:45 キッズダンス 塚本							
18:45 ボディアジャム 結城	19:00 ボディパンプ 松田	19:00 ボディコンバット45 瓶子		19:00 ボディコンバット45 瓶子		19:15 ボディパンプ 津田		19:00 ボディアタック45 菅野		19:00 ボディアタック45 菅野		19:00 やさしいエアロ 須貝	
20:00 メガダンス 佐藤	20:15 ベリーダンス Harumi	20:00 ハワイアンフラ Halau o Na Hoku		20:00 ボディアタック 菅野		20:30 ボディコンバット45 津田		20:00 ボディコンバット 瓶子		19:45 らくらくエアロ 須貝			
21:15 ZUMBA 佐藤				21:15 メガダンス 佐藤									

■ エアロ系プログラム
 ■ 健康系プログラム
 ■ ダンス系プログラム
 ■ レズミルズプログラム
 ■ ショートプログラム
 ■ キッズプログラム
 ■ 初めての方も大丈夫
 😊 どのレベルの方も大丈夫
 🔥 脂肪燃焼プログラム

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。

※プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【定員制レッスン】 ※フロントにて整理券をお受け取りの上ご参加ください。
 ボディパンプ・・・40名 ウェーブストレッチ・・・15名
 ストレッチボール・・・18名 バランスボール・・・10名
 スリムラインサーキット・・・16名