

12月

ジョイフィット24福島大森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。
 ※レッスン開始後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご注意ください。
 ※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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30 ラジオ体操&ストレッチボール	10:30 ラジオ体操&バランスボール	10:30 ラジオ体操&ボールエクササイズ	10:30 ラジオ体操&燃焼サーキット	10:30 ラジオ体操&燃焼サーキット		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	11:30 ヨガトレ30	11:30 ステップ30
12:00 筋コンディショニング	12:00 バランスコーディネーション	12:00 美ステップ	12:00 ヨガ30	12:00 リズム30	除菌・換気	除菌・換気
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気 13:30 リズム30	除菌・換気	13:00 週替わり	13:00 筋コンディショニング
			除菌・換気		除菌・換気	除菌・換気
	16:15 子供バレー幼児科 富田		16:45 子供バレー児童科 富田			
18:30 ボールエクササイズ	18:30 週替わり	18:30 セルフマッサージ	除菌・換気	18:30 筋コンディショニング		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	19:00 ステップ30	除菌・換気		
20:00 ステップ30	20:00 ヨガトレ30	20:00 リズム30	除菌・換気	20:00 ヨガ30		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		除菌・換気		

すべてのプログラム定員13名となります。
開始30分前よりフロントでヘルスチェック後に整理券を配布いたします。
また、除菌・換気をする関係でプログラムの間を60分空かせて頂いています。

-  初めの方でも大丈夫
-  気持ちよく体を動かすプログラム
-  子供バレープログラム
-  ヨガマットが必要なプログラム

すべて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。予めご了承ください。