

# 12月

## ジョイフィット24福島瀬上スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全の為、下記の事項をお守りください  
 ※レッスン開始10分以降の途中参加は怪我や事故に繋がりますのでご遠慮ください  
 ※空腹時や疲れている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
ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:30 シェイプアップダンス			10:30 美しい骨盤		
11:00	11:00 脱疲労エクササイズ	11:00 ヒーリングヨガ	11:00 Let's 開脚	11:00 除菌・換気	11:30 ヨガ	11:30 ヒーリングヨガ
12:00	12:00 D-work out	12:00 除菌・換気	12:00 除菌・換気	12:00 バランスコーディネーション	12:00 除菌・換気	12:00 除菌・換気
12:30	12:30 バランスコーディネーション	12:30 週替わりヨガ	12:30 かんたんピラティス	12:30 除菌・換気	13:00 リズム30	13:00 除菌・換気
13:00	13:00 除菌・換気	13:00 除菌・換気	13:00 除菌・換気	13:30 シェイプアップダンス	14:30 リズム30	13:30 ヒーリングヨガ
14:00	14:00 かんたんピラティス	14:00 リズム30	14:00 リズム30	14:00 除菌・換気	15:00 リズム30	15:00 シェイプアップトレーニング
15:00	15:00 除菌・換気	15:00 除菌・換気	15:00 除菌・換気			15:00 除菌・換気
16:00	同じレッスン名は連続してのご参加はご遠慮頂きます様お願い申し上げます。 全てのレッスンは定員7名となり、30分前にフロントで整理券を配布致します。 定員を超えてしまい、ご参加頂けなかった場合には優先券をお渡し致します。 レッスンとレッスンの間は除菌・換気のため、60分空かせて頂きます。					
17:00						
18:00						
18:30	18:30 ヨガ	18:30 かんたんヨガと呼吸法・瞑想	18:30 かんたんピラティス	18:30 かんたんピラティス	18:30 かんたんピラティス	
19:00	19:00 リズム30	19:00 除菌・換気	19:00 除菌・換気	19:00 除菌・換気	19:00 除菌・換気	
20:00	20:00 燃焼エクササイズ	20:00 ヒーリングヨガ	20:00 シェイプアップトレーニング	20:00 シェイプアップダンス	20:00 除菌・換気	
21:00	20:30 トモニコンディショニング	20:30 除菌・換気	20:30 除菌・換気	20:30 除菌・換気		
22:00	オプション未契約の方でも【どこでもJOY】でホットスタジオの利用が可能です(有料)			メールマガジン登録QRコードはコチラ！ 休講・代行情報をお届け致します。 ホームページからもご確認いただけます。		
23:00						

気持ち良く  
体を動かします

ヨガマットを  
使用します

初心者でもOK!

