JOYFIT24LITE 古川

Studio Program

11月

	月	火	水	*	土	H	LesMills
	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	BODYCOMBAT
10:30	10:30-11:30 🔰 🚳	10:30-11:30 🔰 💠	10:30-11:30 🔰 💠	10:30-11:30 🔰 💠	10:30-11:15 🔰 💠	10:30-11:30 🔰 🚳	格闘技とエクササイズを融合。
10:45 11:00	BODYCOMBAT中鉢(3.17日)	ョガ	ヨガベーシック	コンディショニング&メンテナンス (6.13日)	BODYBALANCE KANAE	エンジョイエアロ	上半身・体幹部分・下半身といった、 全身の筋肉を使うエクササイズ 引き締め効果を実感でき、
11:15	メガダンス TOMOMI (10.24日)	NATSUMI	MIKA	フィットネスダンス(20.27日)	整理券配布 10:50~	みちる	運動後も代謝が高い 状態を維持できるので
11:30		整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~		11:35-12:35 🔰 🎜		ダイエットに効果的です。
11:45 12:00	11:50-12:35 🕽 🚳	11:50-12:35 🕽 🎵	11:50-12:35	11:50-12:35 (a)	R _M X	11:50-12:50 🕽 💠	BODYPUMP
12:15	STRONG	SY ZVMBA°	太極舞	tone	RITMOS® リトモス		筋力トレーニングをベースに 脂肪の燃焼とカロリー消費に強力!
12:30	N A T I O N" AYA	AYA	Elena	師	佐々木 由香里	MIKA	心肺機能、筋肉の強度、耐久力
12:45		整理券配布 12:10~	整理券配布12:10~		整理券配布 12:10~		を向上させることができます
13:00	12:55-13:55 🔰 💠	12:55-13:40 (a)	12:55-13:55 🕽 🎵	12:55-13:40 🔰 🚳 エアロシェイプ	12:55-13:40 🕽 🔕	整理券配布 12:25~	BODYATTACK
13:15 13:30	パワーヨガ	BODYCOMBAT NIKKU	S ZVMBA°	佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	13:10-13:55 A BODYJAM	エアロビクスの動きをベースにスポーツにインスピレーションを得て
13:45	haru ※3.24日代行	整理券配布 13:15~	Elena	─ 整理券配布 13:15~	整理券配布 13:15~	惠奈 	心肺機能、俊敏性の向上、 体の調子を整えます
	整理券配布13:30~ テッククラス		整理券配布 13:30~	14:00-14:45 🚳 🚳	14:00-14:45 🚳 🚳	整理券配布 13:30~	tone
14:15	14:15-15:00 🔊 🎜	CORE 佐藤	14:15-15:00 🕽 💠	BODYCOMBAT	BODYATTACK	14:15-15:00 🔰 🚳	有酸素運動と筋力トレーニングを融合
14:30 14:45	BODYJAM 30 恵奈	整理券配布 14:05~	BUDYBALANCE KANAE	Rii	師(1日)小岩(8日)下山(15.22.29日)	JUNE	体力、柔軟性、バランス感覚、俊敏性、 体幹を鍛えながらカロリーを燃焼し
15:00	芯尔	14:50-15:20 🕽 🚳				Hazuki	神軒を戦えなからガロリーを燃焼し 健康な身体をつくります
15:15		BODYPUMP 桃華					BODYJAM
15:30							様々な音楽ジャンルにカルチャーとダンスを
~							合わせたワークアウト!動きの難易度を下げ ダンス未経験者も参加しやすいプログラム
18:15							CORE
18:30							体幹系ワークアウト! 日常生活の動きにも影響を与える体幹。
18:45			 整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	 整理券配布 18:15~	マーク別	姿勢の改善、怪我の予防、 ウェストの引き締め、
19:00	整理券配布 18:30~	整理券配布 18:30~	19:00-20:00 🕽 💠	19:00-20:00 🕽 💠	19:00-20:00 🔊 🚳	び初心者おすすめ	スポーツパフォーマンス向上を期待できま
19:15	19:15-20:00 🕽 💠	19:15-20:00 (a)	ヨガ	アナトミック骨盤ヨガ®(6.20日)	BODYCOMBAT	▲ シェイプアップ系	BODYBALANCE
19:30	BODYBALANCE	tone		リラックスヨガ(13.27日)		月エンジョイ系	ヨガをベースに 太極拳、ピラティスの要素で背筋を鍛え
19:45 20:00	KANAE	一	NATSUMI	NATSUMI	中鉢	┥	脂肪燃焼と柔軟性をアップし、 心の落ち着きも得られます
20:00	整理券配布 19:30~ 20:15-21:00 ▮ 🍙	整理券配布 19:30~ 20:15-21:00 🏠 🎵	整理券配布 19:30~ 20:15-21:00 ⑥ ⑥	整理券配布 19:30~ 20:15-21:00 ⑥	整理券配布 19:30~ 20: <u>1</u> 5-21:00 ↓ 万	<u>◇メンテナンス系</u>	心の浴り自さり行りれより
20:30	BODYPUMP	RODVIAM	BODYATTACK	BODYCOMBAT	ZVMBA		
20:45	桃華	中鉢	小岩	恵奈 中鉢(27日)	AYA		
21:00	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~			
21:15	21:15-22:00 🚳 🚳	21:15-22:00 🚳 🚳	21:15-22:00 🕽 🚳	21:15-22:00 🔊 🎵			
21:30	BODYATTACK	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYJAM Rii			
21:45	下山(10日) 小岩(17日)	伊藤	嶋田	Rii	▶整理券を取得のうえご参加くださし		
22:00		※25日代行			・整理券はレッスン開始45分前、フロッ10:20問始し、ツスンは10時 EU配		
22:15					▶10:30開始レッスンは10時より配布致します。		
22:30				・代理での整理券取得はご遠慮ください。			