

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

11月

	月	火	水	木	土	日	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 格闘技とエクササイズを融合。 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、 運動後も代謝が高い 状態を維持できるので ダイエットに効果的です。			
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🏋️💧	BODYPUMP 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！ 心肺機能、筋肉の強度、耐久力 を向上させることができます			
10:45	BODYCOMBAT 中鉢 (3.17日)	ヨガ NATSUMI	ヨガベーシック MIKA	コンディショニング & メンテナンス (6.13日) フィットネスダンス (20.27日)	BODYBALANCE KANAE	エンジョイエアロ みちる				
11:00										
11:15										
11:30					整理券配布 10:50～					
11:45	11:50-12:35🏋️💧	11:50-12:35🏋️🎵	11:50-12:35🏋️◇	11:50-12:35💧💧	11:35-12:35🏋️🎵	整理券配布 11:05～	BODYATTACK エアロピ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 心肺機能、俊敏性の向上、 体の調子を整えます			
12:00	STRONG NATION AYA	ZUMBA AYA	太極舞 Elena	tone 師	 リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50🏋️◇ ヨガアドバンス MIKA				
12:15										
12:30										
12:45										
13:00	12:55-13:55🏋️◇	12:55-13:40💧💧	12:55-13:55🏋️🎵	12:55-13:40🏋️💧	12:55-13:40🏋️💧	整理券配布 12:10～	BODYJAM 恵奈			
13:15	パワーヨガ haru ※3.24日代行	BODYCOMBAT NIKKU	ZUMBA Elena	エアロシェイプ 佐々木 由香里	BODYPUMP 嶋田	整理券配布 12:25～				
13:30										
13:45										
14:00										
14:15	整理券配布13:30～	14:00-14:30🏋️💧	整理券配布 13:30～	14:00-14:45💧💧	14:00-14:45💧💧	整理券配布 13:15～	BODYCOMBAT 中鉢			
14:30	BODYJAM 30 恵奈	CORE 佐藤	14:15-15:00🏋️◇ BODYBALANCE KANAE	BODYCOMBAT Rii	師(1日)小岩(8日)下山(15.22.29日)	14:15-15:00🏋️💧 CORE Hazuki				
14:45										
15:00										
15:15										
15:30		14:50-15:20🏋️💧 BODYPUMP 桃華					マーク別 🏋️ 初心者おすすめ 💧 シェイプアップ系 🎵 エンジョイ系 ◇ メンテナンス系			
～										
18:15										
18:30										
18:45										
19:00	整理券配布 18:30～	整理券配布 18:30～	整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～	整理券配布 18:15～					
19:15	19:15-20:00🏋️◇	19:15-20:00💧💧	19:00-20:00🏋️◇	19:00-20:00🏋️◇	19:00-20:00💧💧					
19:30	BODYBALANCE KANAE	tone 師	ヨガ NATSUMI	アナトミック骨盤ヨガ® (6.20日) リラックスヨガ (13.27日) NATSUMI	BODYCOMBAT					
19:45										
20:00						整理券配布 19:30～		整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～	整理券配布 19:30～
20:15						20:15-21:00🏋️💧	20:15-21:00💧🎵	20:15-21:00💧💧	20:15-21:00💧💧	20:15-21:00🏋️🎵
20:30	BODYPUMP 桃華	BODYJAM 中鉢	BODYATTACK 小岩	BODYCOMBAT 恵奈 中鉢(27日)	ZUMBA AYA					
20:45										
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 下山(10日) 小岩(17日)	BODYCOMBAT 伊藤	BODYPUMP 嶋田	BODYJAM Rii						
21:45										
22:00										
22:15										
22:30		※25日代行								