

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

12月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS
10:30 整理券配布10:00～ 10:30-11:30  BODYPUMP 中鉢 (1.15.29日)	整理券配布10:00～ 10:30-11:30  ヨガ NATSUMI	整理券配布10:00～ 10:30-11:30  ヨガベーシック MIKA	整理券配布10:00～ 10:30-11:30  バレトン (4.18日) コンディショニング & メンテナンス 吉越 (11.25日)	整理券配布10:00～ 10:30-11:15  BODYBALANCE KANAЕ ※6日代行	整理券配布10:00～ 10:30-11:30  エンジョイエアロ みちる	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。
10:45 メガダンス TOMOMI (8.22日)				整理券配布 10:50～ 11:35-12:35  RHYTHM リトモス 佐々木 由香里 ※20日代行		
11:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師		整理券配布 11:05～ 11:50-12:50  ヨガアドバンス MIKA	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
11:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
11:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
11:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
12:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
12:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
12:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
12:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
13:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
13:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
13:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
13:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
14:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
14:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
14:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
14:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
15:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
15:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
15:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
16:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
16:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
16:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
16:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
17:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
17:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
17:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
17:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
18:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
18:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
18:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
18:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
19:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
19:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
19:30 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
19:45 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
20:00 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  tone 師			
20:15 整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  STRONG NATION AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  ZUMBA AYA	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35  太極舞 Elena	整理券配布 11:05～ 11:50-12:35			