

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

2月

月	火	水	木	土	日	LES MILLS
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 ◇ BODYCOMBAT 中鉢 (2.16日)	10:30-11:30 ◇ ヨガ NATSUMI	10:30-11:30 ◇ ヨガベーシック MIKA	10:30-11:30 ◇ バレトン (5.19日) コンディショニング & メンテナンス 吉越 (12.26日)	10:30-11:15 ◇ リフレッシュヨガ NAO	10:30-11:30 ◇ エンジョイエアロ みちる	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 (9.23日)				整理券配布 10:50~	※1日代行	
11:00				11:35-12:35 ♪ tone 師 佐々木 由香里	整理券配布 11:05~	
11:15						BODYPUMP
11:30 整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	11:50-12:50 ◇ ヨガアドバンス MIKA	整理券配布 12:25~	BODYATTACK
11:45 11:50-12:35 ◇ STRONG NATION AYA	11:50-12:35 ♪ ZUMBA AYA	11:50-12:35 ◇ 太極舞 Elena	11:50-12:35 ◇ tone 師 佐々木 由香里	12:55-13:40 ◇ BODYPUMP 嶋田 桃華(14日)	13:10-13:55 ♪ BODYJAM 中鉢(1.15日) 恵奈(8.22日)	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心肺機能、俊敏性の向上、体の調子を整えます
12:00						
12:15						
12:30						
12:45 整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:25~	tone
13:00 12:55-13:55 ◇ パワーヨガ MIKA	12:55-13:40 ◇ BODYCOMBAT NIKKU	12:55-13:55 ♪ ZUMBA Elena	12:55-13:40 ◇ エアロシェイプ 佐々木 由香里	12:55-13:40 ◇ BODYPUMP 嶋田 桃華(14日)	13:10-13:55 ♪ BODYJAM 中鉢(1.15日) 恵奈(8.22日)	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心肺機能、俊敏性の向上、体の調子を整えます
13:15						
13:30						
13:45						
14:00 整理券配布 13:30~ テッククラス	14:00-14:30 ◇ CORE 佐藤	整理券配布 13:30~	14:00-14:45 ◇ BODYCOMBAT Rii	14:00-14:45 ◇ BODYATTACK 小岩(7.21日) 下山(14.28日)	整理券配布 13:30~	tone
14:15 14:15-15:00 ♪ BODYJAM 30 恵奈 中鉢(23日)	14:15-15:00 ♪ CORE 佐藤	整理券配布 14:05~			14:15-15:00 ◇ CORE Hazuki	有酸素運動と筋力トレーニングを融合。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 健康な身体をつくります
14:30						
14:45						
15:00						BODYJAM
15:15						
15:30						
~						
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~	マーク別	
19:15 19:15-20:00 ◇ BODYBALANCE KANAE	19:15-20:00 ◇ tone 師 恵奈(17日)	19:00-20:00 ◇ ヨガ NATSUMI	19:00-20:00 ◇ アナトミック骨盤ヨガ (5.19日) リラックスヨガ (12.26日) NATSUMI	19:00-20:00 ◇ BODYCOMBAT 中鉢	初心者おすすめ	
19:30						
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~	整理券配布 19:30~	シェイプアップ系	
20:15 20:15-21:00 ◇ BODYPUMP 桃華	20:15-21:00 ♪ BODYJAM 恵奈(3.24日) 中鉢(10.17)	20:15-21:00 ♪ BODYATTACK 下山	20:15-21:00 ◇ BODYCOMBAT 恵奈 中鉢(5日)	20:15-21:00 ♪ ZUMBA AYA	エンジョイ系	
20:30						
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~	整理券配布 20:30~	メンテナンス系	
21:15 21:15-22:00 ◇ BODYATTACK 小岩	21:15-22:00 ◇ BODYCOMBAT 伊藤	21:15-22:00 ♪ BODYPUMP 嶋田	21:15-22:00 ♪ BODYJAM Rii			
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						

▶整理券を取得のうえご参加ください(人数制限はございません)

▶整理券はレッスン開始45分前、フロントにて配布致します。

▶10:30開始レッスンは10時より配布致します。

▶代理での整理券取得はご遠慮ください。