

JOYFIT24 LITE 古川

Studio Program

9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 引き締めの効果を実感でき、 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🎵◇ リフレッシュヨガ NAO	10:30-11:30🎵🔥 エンジョイエアロ みちる	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	 MEGADANZ メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	ヨガ NATSUMI ※22日代行 伊藤	ヨガベーシック 小山	ベーシックヨガ NAO	整理券配布 10:50～	整理券配布 11:05～			
11:00					11:35-12:35🎵🎵	11:50-12:35🎵◇			
11:15					 STRONG NATION AYA	 ZUMBA AYA	太極舞 Elena ※2,16,23日代行	 リトモス 佐々木 由香里	11:50-12:50🎵◇ ベーシックヨガ(6.20日) ヨガアドバンス(13.27日) MIKA
11:30									整理券配布 11:05～
11:45	12:55-13:55🎵◇ ストレッチヨガ MIKA	12:55-13:40🔥🎵 BODYCOMBAT Niki ※8日代行 伊藤	12:55-13:55🎵🎵 エアロシェイブ 佐々木 由香里 ※3日代行	12:55-13:40🎵🔥 BODYPUMP 嶋田					整理券配布 12:25～ 13:10-13:55🔥🎵 DANCE KEIKO
12:00	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 13:15～	BODYATTACK 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		
12:15	12:55-13:55🎵◇	12:55-13:40🔥🎵	12:55-13:55🎵🎵	12:55-13:40🎵🔥	12:55-13:40🎵🔥	13:15～			
12:30	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 13:15～	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
12:45	12:55-13:55🎵◇	12:55-13:40🔥🎵	12:55-13:55🎵🎵	12:55-13:40🎵🔥	12:55-13:40🎵🔥	13:15～			
13:00	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 13:15～	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
13:15	12:55-13:55🎵◇	12:55-13:40🔥🎵	12:55-13:55🎵🎵	12:55-13:40🎵🔥	12:55-13:40🎵🔥	13:15～			
13:30	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 13:15～	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
13:45	12:55-13:55🎵◇	12:55-13:40🔥🎵	12:55-13:55🎵🎵	12:55-13:40🎵🔥	12:55-13:40🎵🔥	13:15～			
14:00	整理券配布13:30～ デッククラス	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:30～	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～	整理券配布 13:15～	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
14:15	14:15-15:00🔥🎵	14:00-14:30🎵🔥	14:15-15:00🎵◇	14:00-14:45🔥🔥	14:00-14:45🔥🔥	14:00-14:45🔥🔥			
14:30	BODYJAM 30	CORE 佐藤	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYATTACK	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
14:45	恵奈	※22日休講	KANAE	Rii	小岩(5.19日) 下山(12.26日)	小岩(5.19日) 下山(12.26日)			
15:00							BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
15:15									
15:30							BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
~									
18:15							BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
18:30									
18:45							BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
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～	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🔥🔥	19:00-20:00🔥🔥	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
19:30	BODYBALANCE	tone	ヨガ	アナミック骨盤ヨガ®(3.17日)	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT			
19:45	KANAE	小岩(1.15日) 師(8.29日)	NATSUMI	リラククスヨガ(10.24日)	中鉢	中鉢	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
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～	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🎵🎵	20:15-21:00🎵🎵	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
20:30	BODYPUMP	BODYJAM	BODYATTACK	BODYCOMBAT	ZUMBA	ZUMBA			
20:45	嶋田	JOYSTAFF	下山	JOYSYAFF	AYA	AYA	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
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～	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🎵🎵	21:15-22:00🎵🎵	21:15-22:00🎵🎵	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
21:30	BODYATTACK	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYJAM	BODYJAM	BODYJAM			
21:45	小岩	伊藤	嶋田	Rii	Rii	Rii	BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
22:00									
22:15							BODYATTACK 小岩(5.19日) 下山(12.26日)		
22:30									