

JOYFIT24八戸5月 レッスンプログラム

	月		火		水		木		土		日		
	ASTAGIO	ホットスタジオ	ASTAGIO	ホットスタジオ	ASTAGIO	ホットスタジオ	ASTAGIO	ホットスタジオ	ASTAGIO	ホットスタジオ	ASTAGIO	ホットスタジオ	
10:30			10:30-11:15		10:30-11:15		10:30-11:00	10:30-11:00			10:30-11:15	10:30-11:00	10:30
10:45	股関節&膝ケア エクササイズ		初級エアロ CHIE	10:45-11:30 ハタヨガ 春日	ボディバランス 島守		やわらか体幹エアロ 伊原	朝ヨガ 春日			リトモス NAO	股関節&膝ケア 伊原	10:45
11:00	伊原									11:00-11:45 ボディコンバット JOY STAFF			11:00
11:15		11:30-12:15 フローヨガ satsuki				11:30-12:15 ヨガ初級~中級 島守		11:30-12:15 ZUMBA 伊原	11:30-12:15 リフレッシュヨガ 三浦		11:35-12:20 メガダンス NAO	11:30-12:15 やわらか体幹 エクササイズ 伊原	11:15
11:30	11:45-12:30 初級エアロ CHIE		11:45-12:30 ダンスエアロ NAO	12:00-12:45 ベーシックヨガ 三浦									11:30
11:45		12:45-13:30 パワーヨガ初級 三浦	13:00-13:45 リトモス NAO					12:45-13:30 ボディコンバット JOY STAFF	12:45-13:30 背骨の調律 Sintex 伊原		12:40-13:25 ボディパンプ 筒井	11:30-12:15 ユニバーサルヨガ NAO	11:45
12:00		14:00-14:45 メンテナンスヨガ 三浦	14:15-14:45 ボディコンバット JOY STAFF							13:15-14:00 リトモス NAO			12:00
12:15													12:15
12:30													12:30
12:45													12:45
13:00	13:00-13:45 ダンスエアロ NAO												13:00
13:15													13:15
13:30													13:30
13:45													13:45
14:00													14:00
14:15	14:15-15:00 ボディパンプ JOY STAFF												14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00													15:00
15:15													15:15
15:30													15:30
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
~													~
17:45													17:45
18:00		18:00-18:45 ヨガ初級 島守											18:00
18:15	18:15-18:45 ボディコンバット JOY STAFF		18:15-18:45 ボディパンプ JOY STAFF	18:00-18:45 股関節&膝ケア エクササイズ 伊原									18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15	19:10-20:10 ボディバランス 島守		19:15-20:00 ZUMBA 伊原	19:15-20:00 ハタヨガ Kaori									19:15
19:30													19:30
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30	20:30-21:15 ZUMBA CHIE		20:30-21:30 ボディコンバット 若松										20:30
20:45													20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30													21:30



JFHACHINOHE

- ・定員:ホットスタジオ15名
- ・ホットスタジオご参加の方はフロントにて整理券をお取りください。
- ・レッスン開始の60分前から整理券(マグネット)配布。
- ・整理券は前のレッスンが30分クラスの場合、30分クラス開始15分後に配布。
- ・代理、電話での受付は不可
- ・レッスン開始15分前になりましたら開場します。
- ・飛沫感染防止の為、掛け声やハイタッチ等禁止
- ・祝日は夜のレッスンプログラムはございません。