

JOYFIT24八戸8月 レッスンプログラム

	月		火		水		木		土		日		
	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	
10:30													10:30
10:45	10:30-11:15 股関節&膝ケア エクササイズ	10:30-11:15 フローヨガ satsuki	10:30-11:15 初級エアロ CHIE	10:45-11:30 ハタヨガ 春日	10:30-11:15 ボディバランス 島守		10:30-11:00 やわらか体幹エアロ 伊原	10:30-11:00 朝ヨガ 春日			10:30-11:15 リトモス NAO	10:30-11:00 股関節&膝ケア 伊原	10:45
11:00													11:00
11:15	伊原												11:15
11:30													11:30
11:45	11:45-12:30 初級エアロ CHIE		11:45-12:30 ダンスエアロ NAO		11:45-12:30 ZUMBA CHIE		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	11:45
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30													12:30
12:45		12:45-13:30 パワーヨガ初級 三浦											12:45
13:00	13:00-13:45 ダンスエアロ NAO		13:00-13:45 リトモス NAO		13:00-13:45 シバム JOY STAFF		12:45-13:15 ボディパンプ JOY STAFF	12:45-13:30 背骨の調律 Sintex 伊原			12:50-13:35 ボディパンプ 若松	12:45-13:15 ユニバーサルヨガ NAO	13:00
13:15													13:15
13:30													13:30
13:45													13:45
14:00		14:00-14:45 メンテナンスヨガ 三浦											14:00
14:15	14:15-15:00 ボディパンプ 若松		14:15-14:45 ボディコンバット JOY STAFF		14:15-15:00 ボディコンバット 木村		13:45-14:30 ボディコンバット 若松				14:05-14:50 ボディコンバット 木村		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		18:00-18:45 股関節&膝ケア エクササイズ 伊原	18:00-18:45 3、10日メガダンス 17、24日エアロ NAO		18:00-18:45 シバム JOY STAFF	18:15-19:00 ハタヨガ Kaori		18:00-18:45 ベーシックヨガ 三浦		18:15-19:00 ボディコンバット 筒井	18:00
18:15	18:15-18:45 ボディアタック 種市		18:15-18:45 ボディパンプ JOY STAFF										18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15	19:10-20:10 ボディコンバット 木村	19:15-20:00 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	19:15-20:15 ボディパンプ 筒井		19:15-20:00 ZUMBA Kazu	19:30-20:15 陰陽ヨガ 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	20:30-21:00 ヨガ中級 島守	20:30-21:15 ボディコンバット 若松		20:45-21:30 ボディアタック JOY STAFF		20:30-21:15 STRONG Nation Kazu						20:30
20:45													20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30													21:30

紹介キャンペーン実施中！
1名紹介する毎に月会費1ヵ月分が無料と超お得！



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。