

2024年4月プログラムスケジュール

初心者マーク...初めての方におススメのレッスン

JOYFIT 24
LITE 函館海岸町

	月			火			水			木			金			土			日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
9:00																					※9:50~11:00 ジュニアコース		
10:00						※10:00~10:40 ベビーコース						※10:00~10:40 ベビーコース	CHANGE! 10:30~11:15 中級エアロ 平田	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉				10:30~11:15 ZUMBA 山広		※11:00~11:40 親子フリー遊泳		※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛸沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	10:45~11:45 上級4種目 増田	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田	11:00~11:45 中級4種目 西里	10:30~11:15 ZUMBA 西村		11:00~11:45 フィンスイム 西里		11:00~11:45 フィンスイム 西里	CHANGE! 11:35~12:35 ボディジャム 大野					11:35~12:35 ボディコンバット 大野		11:00~11:30 がんばれ!バタフライ 増田	【有料】 11:00~11:45 固定トレーナーの トレーニングセミナー 高			
12:00	11:35~12:35 X55 高 定員 35名	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 週替ダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原	11:55~12:25 水中ウォーク 西里	11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村	11:55~12:40 ボディコンバット 平田		11:35~12:35 ボディコンバット 平田	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田			12:00~13:00 マスターズ 釣谷		12:00~13:00 ボディコンバット 大野		11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田		※12:00~12:40 プール無料開放		
13:00			12:50~13:20 アクアバイク 高 ※13:10~13:50 ベビーコース			12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田		12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	11:55~12:40 初級4種目 西里			12:10~12:40 スイスイ平泳ぎ 高田					12:55~13:40 ピラティス 佐々木		12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンプ 瞳子 定員35名		13:15~14:00 初級4種目 深井	
14:00						13:30~14:30 メニュー マスターズ												14:00~14:45 青春 コンディショニング 張間		14:05~14:50 ボディコンバット 高		14:10~14:40 気軽に ウォーターエアロ 瞳子	
15:00						※15:00~15:50 幼児コース												14:45~15:50 中級エアロ 樋口			※13:50~16:10 ジュニアコース		14:50~15:50 メニュー マスターズ
16:00							子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス						子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス					※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長) ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)			※16:10~17:20 特泳コース		
17:00			※16:10~18:30 ジュニアコース				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス						子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス					※16:10~18:30 ジュニアコース			※17:20~18:30 育成コース		
18:00			※17:20~18:30 育成コース										子ども教室 ※18:30~20:00 選手コース					※17:20~18:30 特泳コース			※18:30~20:00 選手コース		
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 瞳子 定員 35名			CHANGE! 18:45~19:30 週替わりダンス 張間								CHANGE! 18:45~19:30 中級エアロ 平田					18:30~19:30 上級エアロ 蛸沢						
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:30~20:15 ZUMBA 松永	20:20~21:20 マスターズ 釣谷									19:50~20:50 ボディコンバット 大野						19:50~20:50 X55 高 定員 35名					
21:00												20:20~20:50 初-中級ターン 深井							20:15~21:15 中級4種目 齊藤				
22:00						20:55~21:25 スイスイ平泳ぎ 齊藤						21:10~21:40 アクアバイク 瞳子											

スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン(ボディパンプ、X55、ユーバウンド)がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はお控え願います(横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など)

スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などが発生した際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などが発生した際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。