

2024年5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															※11:00~11:40 親子フリー遊泳	
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		10:30~11:15 ZUMBA 西村			11:00~11:45 フィンスイム 西里		10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	CHANGE! 10:30~11:15 青春 コンディショニング 張間	※10:00~10:40 ベビーコース	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	11:00~11:30 がんばれ!バタフライ 高田	【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		11:35~12:35 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 水中ウォーク 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 平田		11:35~12:35 泳ぎの基本クロール 高田	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田		11:35~12:35 ボディジャム 大野					12:00~13:00 マスターズ 釣谷	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田
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	12:55~13:40 ユーバウンド 張間	13:00~13:45 ボディパンプ 瞳子 定員35名
14:00						13:30~14:30 メニュー マスターズ																14:05~14:50 ボディコンバット 高
15:00																						14:10~14:40 気軽に ウォーターエアロ 瞳子
16:00																						14:50~15:50 メニュー マスターズ
17:00																						※13:50~16:10 ジュニアコース
18:00																						※16:10~17:20 特泳コース
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	19:30~20:15 ZUMBA 松永		18:45~19:30 週替わりダンス 張間																		※16:10~17:30 選手コース
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 平田		20:20~21:20 マスターズ 釣谷	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名																		※17:20~18:30 育成コース
21:00																						※18:30~20:00 選手コース
22:00																						

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。