

6月・7月 レッスンプログラム

ジョイフィット 花巻

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。

※誠に勝手ではございますが、お客様の安全を守るためにも、レッスン開始10分以降のスタジオへの入場を禁止させていただきます。ご希望のレッスン時刻にゆとりを持ってお越しください。
 ※レッスン開始前の整列は、開始15分前からお願いいたします。
 ※レッスン終了後はスタジオから退室していただくようお願いいたします。2つのレッスンに続けてご参加される際も一度スタジオから退室していただくようお願いいたします。
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	スタジオ						
10:00	10:00~10:30 ZUMBA 伊東 文子	10:00~10:30 ボディコンバット	10:00~10:45 健康エアロ 伊東 文子	10:00~10:45 ZUMBA 木村	10:00~10:30 美ステップ	10:00~10:45 シバム	10:00~10:45 ボディパンプ 土信田
11:00	10:45~11:30 ボディメンテナンス 伊東 文子 定員 14名	10:45~11:15 ボディアタック	11:00~12:00 メディカルヨガ 綾野	11:00~12:00 癒しヨガ 岡田	10:45~11:30 リトモス 東野	NEW 11:00~11:45 ボディステップ	11:00~12:00 パイラパイラ BBT (週替わり)
12:00	11:45~12:45 パイラパイラ 木村	11:30~12:15 ボディパンプ	12:15~12:45 骨盤ストレッチ	12:15~12:45 バランスボール 定員 14名	11:45~12:15 骨盤ストレッチ	12:00~12:30 骨盤ストレッチ	12:15~12:45 骨盤ストレッチ
13:00	13:00~14:00 骨盤ヨガ 及川	12:30~13:30 癒しヨガ 岡田	13:00~13:45 シバム	13:00~13:45 ボディジャム 土信田	12:30~13:30 バレトン 高橋	12:45~13:45 ベリーダンス 千葉	RADICAL 13:00~13:45 ファイドウ 土信田
14:00	14:15~15:00 チベット体操 伊藤 さをり	13:45~14:30 かんたんエアロ 相馬	14:00~15:00 きれいになるヨガ 及川	RADICAL 14:00~14:30 ファイドウ 土信田	13:45~14:15 かんたんエアロ 相馬	14:00~14:30 ボディコンバット	14:00~14:45 リトモス 土信田
15:00	NEW 15:15~15:45 ボディステップ	14:45~15:45 リラックスヨガ 高津	15:15~16:00 健康太極拳 佐々木	14:45~15:45 やさしいフリースタイルヨガ 岡田	NEW 14:30~15:00 かんたんSTEP 相馬	14:45~15:15 6月:美ステップ 7月: CXWORX NEW	15:00~15:30 ストレッチポール 定員 14名
16:00					15:15~16:15 健康太極拳 佐々木	15:30~16:30 メディカルヨガ 綾野	15:45~16:45 ボディアタック
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 らくらくシェイプステップ 伊東 文子	19:00~20:00 スローフローヨガ 及川	19:00~19:45 パイラパイラ 伊東 文子	19:00~20:00 やさしいパワーヨガ 綾野	19:00~19:45 リトモス 土信田	18:30~19:00 ボディパンプ	19:15~20:00 ボディアタック
20:00	20:00~20:30 ボディアタック	NEW 20:15~21:15 HIP HOP 中條	NEW 20:00~20:30 ボディステップ	20:15~21:00 シバム	NEW 20:00~20:45 ボディステップ	20:15~21:15 ボディコンバット	
21:00	20:45~21:15 ボディパンプ 土信田	20:45~21:30 ボディコンバット	20:45~21:30 ボディコンバット	21:15~22:15 ボディアタック	21:00~22:00 ボディパンプ		
22:00	21:30~22:15 ボディジャム 土信田	RADICAL 21:30~22:15 ファイドウ 土信田	21:45~22:15 6月: ボディパンプ 7月: CXWORX NEW				
23:00							

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間15分前よりフロントにてご予約ください。