

JOYFIT24花巻 3/16(月)~3/31(火) 期間プログラム

重要：上記期間中は、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、全レッススが最大定員25名までとなります。25名以上の参加希望者がいた場合は、抽選入場となります。※プログラム参加にあたり、入場前に『ヘルスチェックシート』への同意が必要となります。ご予約は、全レッスンプログラム開始1時間30分前よりフロントにてご予約ください。

	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(日)	3/30(月)	3/31(火)
8:00							8:30~9:00 青竹ピクス&ストレッチ							8:30~9:00 美しい骨盤(定員15名)		
9:00																
10:00	10:00~11:00 チベット体操 伊藤さをり	10:00~10:45 ボディコンバット45 (定員25名)	10:00~11:00 ゆったりリセットヨガ (定員25名)	10:00~10:30 ゆったりエアロ(定員25名) 高橋 裕貴子	10:15~11:15 くびかたボカボカヨガ (定員25名) 美汐	10:00~11:00 バイラバイラ60 (定員25名) 高橋 裕貴子	10:00~11:00 ゆったりリセットヨガ (定員25名) 花生 咲乃	10:00~11:00 チベット体操 伊藤さをり	10:00~10:45 ボディコンバット45 (定員25名)	10:00~11:00 ゆったりリセットヨガ (定員25名)	10:00~10:30 ゆったりエアロ(定員25名) 高橋 裕貴子	10:15~11:15 リラクゼーションヨガ (定員25名) サカモチ チエミ	10:00~11:00 バレトン60 (定員25名) 高橋 裕貴子	10:00~11:00 リラクゼーションヨガ (定員25名) NAOMI	10:00~11:00 チベット体操 (定員25名) 伊藤さをり	10:00~10:45 ボディコンバット45 (定員25名)
11:00																
12:00	11:45~12:45 バイラバイラ60 (定員25名) 木村 宏美	11:30~12:30 コンディショニングヨガ (定員25名) 岡田 宣子	11:45~12:15 やさしいステップ有酸素(定員25名) 相馬 かおる	11:15~12:00 バレトン45 (定員25名) 高橋 裕貴子	12:00~12:45 ピラティス (定員25名) たかはし かよこ	11:45~12:45 ボディアタック60 (定員25名) 照井 啓路	11:30~12:00 美しい骨盤(定員15名)	11:45~12:45 バイラバイラ60 (定員25名) 木村 宏美	11:30~12:30 コンディショニングヨガ (定員25名) 岡田 宣子	11:45~12:15 やさしいステップ有酸素(定員25名) 相馬 かおる	11:15~12:00 バレトン45 (定員25名) 高橋 裕貴子	12:00~12:45 ピラティス (定員25名) たかはし かよこ	11:45~12:45 メガダンス60 (定員25名) 寺田 偉	11:30~12:00 やさしいエアロ有酸素(定員25名) NAOMI	11:45~12:45 バイラバイラ60 (定員25名) 木村 宏美	11:30~12:30 コンディショニングヨガ (定員25名) 岡田 宣子
13:00																
14:00	13:30~14:15 メガダンス45 (定員25名) 寺田 偉	13:15~14:00 かんたんエアロ (定員25名) 相馬 かおる	13:00~13:45 ボディメンテナンス45 (定員20名) 伊東 文子	12:45~13:30 リトモス45 (定員25名) 土信田 清児	13:30~14:15 シェイプアップエアロ (定員25名) 相馬 かおる	13:30~14:30 はじめてJAZZ HIPHOP (定員25名) Yoshimi	12:45~13:30 リトモス45 (定員25名) 土信田 清児	13:30~14:15 モムチャンフィットネス (定員25名) 東野 祐美子	13:15~14:00 かんたんエアロ (定員25名) 相馬 かおる	13:00~13:45 ボディメンテナンス45 (定員20名) 東野 祐美子	12:45~13:30 リトモス45 (定員25名) 土信田 清児	13:30~14:15 シェイプアップエアロ (定員25名) 相馬 かおる	13:30~14:30 はじめてJAZZ HIPHOP (定員25名) Yoshimi	13:30~14:15 モムチャンフィットネス (定員25名) 東野 祐美子	13:15~14:00 かんたんエアロ (定員25名) 相馬 かおる	
15:00	15:00~16:00 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	14:45~15:45 ペリーダンス (定員25名) 千葉 輝美	14:30~15:15 ボディバランス45 (定員25名) 花生 咲乃	14:15~15:15 コンディショニングヨガ (定員25名) 岡田 宣子	15:00~15:30 はじめてエアロバイク(定員25名) 相馬 かおる	15:15~16:15 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	14:45~15:45 ボディバランス45 (定員25名) 花生 咲乃	15:00~16:00 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	14:45~15:45 ペリーダンス (定員25名) 千葉 輝美	14:30~15:15 ボディバランス45 (定員25名) 花生 咲乃	14:15~15:15 コンディショニングヨガ (定員25名) 岡田 宣子	15:00~15:30 はじめてエアロバイク(定員25名) 相馬 かおる	15:15~16:15 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	15:00~16:00 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	14:45~15:45 ペリーダンス (定員25名) 千葉 輝美	
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00	19:15~20:00 ボディバランス45 (定員25名) 花生 咲乃	19:00~19:30 やさしいエアロ有酸素(定員25名) NAOMI	19:15~20:00 リトモス45 (定員25名) 土信田 清児	19:00~20:00 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	19:15~20:15 ボディコンバット60 (定員25名) 川原 崇之	19:00~20:00 ボディジャム60 (定員25名) 土信田 清児	19:00~19:45 ボディコンバット45 (定員25名) 中村 真生	19:15~19:45 UBOUND30(定員25名) 照井 啓路	19:15~20:00 くびかたボカボカヨガ (定員25名) 美汐	19:15~20:00 リトモス45 (定員25名) 土信田 清児	19:00~20:00 メディカルヨガ (定員25名) 綾野 里子	19:15~20:15 ボディコンバット60 (定員25名) 花生 咲乃	19:00~20:00 UBOUND30(定員25名) 中村 真生	19:00~19:45 ボディコンバット45 (定員25名) 川原 崇之	19:15~20:00 ボディコンバット45 (定員25名) 土信田 清児	19:15~20:00 UBOUND45 (定員25名) 中村 真生
21:00	20:30~21:15 ボディアタック45 (定員25名) 照井 啓路	20:15~21:15 リラクゼーションヨガ (定員25名) NAOMI	20:45~21:30 ファイドウ45 (定員25名) 土信田 清児	20:45~21:30 メガダンス45 (定員25名) 寺田 偉	21:00~21:30 UBOUND30(定員25名) 中村 真生			20:30~21:15 ボディアタック45 (定員25名) 照井 啓路	20:45~21:15 CKWORX(定員25名) 川原 崇之	20:45~21:30 ファイドウ45 (定員25名) 土信田 清児	20:45~21:30 メガダンス45 (定員25名) 寺田 偉	21:00~21:45 ボディバランス45 (定員25名) 花生 咲乃		20:45~21:30 ボディアタック45 (定員25名) 照井 啓路	20:45~21:15 CKWORX(定員25名) 川原 崇之	
22:00																

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間30分前よりフロントにてご予約ください。※UBOUNDに参加の方は、受付順での入場となります。レッスン開始10分前までにスタジオ前までご整列ください。