

# JOYFIT24花巻

## 4/29-5/5 期間特別プログラム


●全プログラムマスクの着用が必要です。  
 ●定員38名 ツールを使用したレッスン定員30名  
 ※整理券記載されているプログラムは、フロントにて予約が必要です。  
 レッスン開始2時間前よりフロントにてご予約・整理券をお持ちのうえご参加ください。

|       | 4/29(木)                                   | 4/30(金)                              | 5/1(土)  | 5/2(日)                               | 5/3(月)                                   | 5/4(火)                                    | 5/5(水) |
|-------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|--------|
| 8:00  |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 9:00  | 朝活<br>9:00~9:30<br>マインドフルネス 咲乃            | 朝活<br>9:00~9:30<br>LES MILLS CORE 咲乃 | 朝活<br>9:00~9:45<br>BODYBALLANCE45<br>咲乃                   | 朝活<br>9:00~10:00<br>陰ヨガ<br>美汐        | 朝活<br>9:00~9:45<br>BODYCOMBAT45<br>中村 真生 | 朝活<br>9:00~9:30<br>BODYJAM30 寺田 倅         |        |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>BODYCOMBAT45<br>咲乃         | 10:00~11:00<br>HIPHOPダンス<br>HONOKA   | 10:15~11:00<br>UBOUND45<br>照井 啓路                          | 10:30~11:15<br>BODYPUMP45<br>中村 真生   | 10:15~11:15<br>BODYBALLANCE60<br>美汐      | 10:00~10:45<br>BODYATTACK45<br>美汐         |        |
| 11:00 | 11:15~11:45<br>BODYPUMP30 照井 啓路           | 11:30~12:30<br>ベリーダンス<br>千葉 輝美       | 整理券<br>11:30~12:15<br>リトモス45<br>土信田 清児<br>※フロントにて予約が必要です。 | 11:45~12:45<br>BODYATTACK60<br>照井 啓路 | 11:45~12:45<br>パイラパイラ60<br>木村 宏美         | 11:15~12:15<br>ハワイフラ<br>増田 路子             |        |
| 12:00 | 12:15~13:15<br>コンディショニングヨガ<br>岡田 宣子       | 13:00~13:45<br>シェイプアップエアロ<br>相馬 かおる  | 12:45~13:45<br>Fight Do60<br>土信田 清児                       | 13:15~14:15<br>BODYJAM60<br>土信田 清児   | 13:15~14:15<br>メディカルヨガ<br>綾野 里子          | 12:45~13:45<br>ファンクショナルローラーピラティス<br>岡田 宣子 |        |
| 13:00 | 13:45~14:30<br>モムチャンフィットネスベーシック<br>東野 祐美子 | 14:15~14:45<br>やさしいステップ初級 相馬かおる      | 14:15~14:45<br>青竹ピクス&ストレッチ                                |                                      |  | 14:15~15:00<br>かんたんエアロ<br>相馬 かおる          |        |
| 14:00 | 15:00~16:00<br>リトモス60<br>東野 祐美子           |                                      | 15:15~16:15<br>メディカルヨガ<br>綾野 里子                           |                                      |  | 15:30~16:00<br>はじめてパイラパイラ 相馬 かおる          |        |
| 15:00 |   |                                      | 16:45~17:45<br>HIPHOPダンス<br>HONOKA                        |                                      |  |   |        |
| 16:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 17:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 18:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 19:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 20:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 21:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |
| 22:00 |   |                                      |   |                                      |  |   |        |

ジムのみ営業

**スタジオプログラム感染予防対策**

1. レッスン参加前の会員様にヘルスチェックシートの記入と注意喚起。
2. レッスンの合間に20分以上の換気と消毒剤噴霧など室内清掃。
3. 会員様へレッスンに必要な器具の消毒徹底のお願い。
4. レッスン参加者の間隔確保の為、従来の半分の人数にて実施。
5. 発熱、咳の症状が見受けられる会員様へスタジオから退室のお願い。
6. レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ等は飛沫感染予防のため禁止。
7. お客様に触れるアジャスト(ポーズの調整)、姿勢の補助、修正の中止。
8. インストラクターの背面指導でのレッスン実施。または、パーテーションフィルムを設置しての実施。



※上記期間、スタッフ常駐時間（各種受付時間・通常更衣室利用時間）9:00~19:00までとなります。