

# JOYFIT24花巻

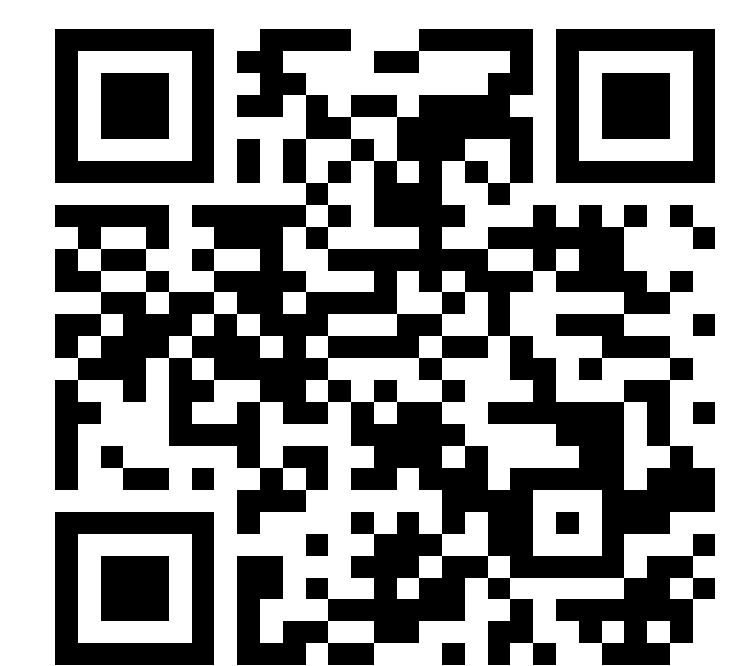
## 11・12月レッスンプログラム

●レッスンプログラム参加中はマスクを着用ください。●定員38名 ※ツールを使用したレッスン定員30名

WEB優先  
入場予約

※WEB優先入場予約レッスンは、WEB予約者⇒整列者の順で入場となります。レッスン開始20分前までにスタジオ前にお集まりください。  
※WEB予約方法…【JOYFIT24花巻会員様限定 先着10名様】 JOYFIT24花巻ホームページ・LINE・QRコードより予約ください。  
対象プログラムの前日18時より当日12時まで予約可能。(※切時間はシステム上若干異なりますのでご了承ください。)

	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
8:00						
9:00					8:30~9:15 BODYBALLANCE45 美汐 <b>朝活 asakatsu</b>	8:30~9:00 BODYPUMP30 <b>朝活 asakatsu</b>
10:00	10:00~11:00 バレトン~美ボディエクササイズ~ MAI	10:00~10:45 ボディコンバット45	10:00~11:00 リラクゼーションヨガ NAOMI	10:00~11:00 ファンクショナルローラーピラティス 岡田 宣子	9:45~10:15 ベーシックピラティス MAI <b>朝活 asakatsu</b>	9:30~10:00 BODYCOMBAT30 川原 崇之 <b>朝活 asakatsu</b>
11:00		11:15~12:15 ハワイフラ 増田 路子	11:30~12:30 ベリーダンス 千葉 輝美	11:30~12:00 バランスボールエクササイズ 岡田 <b>定員18名</b>	10:45~11:45 バレトン~美ボディエクササイズ~ MAI	10:30~11:00 UBOUND30 照井 啓路
12:00	11:30~12:30 バイラバイラ60 木村 宏美		13:00~14:00 ストレッチ&やさしいスロージャズ Yoshimi	12:30~13:30 リラックスアロマヨガ サカモト チエミ	12:15~13:15 ファイドウ60 土信田 清児	11:30~12:00 青竹ピクス&ストレッチ
13:00	13:00~14:00 メガダンス60 東野 祐美子	12:45~13:45 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	14:30~15:30 初中級エアロピクス 高橋 裕貴子	14:00~14:45 momチャンフィットネスベーシック 東野 祐美子	13:45~14:30 リトモス45 土信田 清児 <b>WEB優先入場予約</b>	12:30~13:30 体調改善デトックスヨガ 美汐
14:00	14:30~15:30 メディカルヨガ 綾野 里子	14:15~15:00 かんたんエアロ 相馬 かおる		15:15~16:15 リトモス60 東野 祐美子 <b>WEB優先入場予約</b>	15:00~16:00 メディカルヨガ 綾野 里子	14:00~15:00 BODYATTACK60 週替わり
15:00		15:30~16:00 はじめてバイラバイラ 相馬 かおる				15:30~16:30 BODYJAM60 土信田 清児 <b>WEB優先入場予約</b>
16:00	<b>スタジオプログラム感染予防対策</b> 1.レッスン参加時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噴霧などの室内清掃。 3.会員様へレッスンに必要な消毒徹底のお願い。 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。 (いずれの場合もインストラクターは、マスクを外させていただく場合がございます。)					
17:00					17:00~17:45 BODYCOMBAT45 咲乃	
18:00					18:05~19:05 BODYPUMP60 よこたろう	
19:00	18:45~19:45 瞑想ヨガ 咲乃	18:45~19:30 BODYJAM45 美汐 <b>WEB優先入場予約</b>	18:45~19:30 BODYBALLANCE45 咲乃	18:45~19:30 BODYATTACK45 美汐		
20:00	20:05~20:35 LESMILLS CORE 咲乃	19:50~20:35 BODYATTACK45 照井 啓路	19:50~20:35 ファイドウ45 土信田 清児	19:50~20:50 BODYCOMBAT60 咲乃		
21:00	20:55~21:40 BODYCOMBAT45 川原 崇之	20:55~21:40 BODYPUMP45 照井 啓路	20:55~21:40 リトモス45 土信田 清児 <b>WEB優先入場予約</b>	21:10~21:40 UBOUND30 照井 啓路		
22:00						



WEB入場予約はこちらのQRコードを読み取りください♪