

JOYFIT24 LITE 花巻

4 5 6 月レッスンプログラム

WEB WEB予約可能レッスン
※4月より変更あり




WEB予約はこちらのQRコードを読み取りください

※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・・・【JOYFIT24LITE花巻会員様限定 先着15名様】 JOYFIT24LITE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2日前18時より1日前24時まで予約可能。

	MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
8:00					LesMILLS 朝活 8:30~9:15 BODYBALANCE45 美汐	LesMILLS 朝活 8:30~9:00 BODYJAM30 美汐
9:00					RADICAL 朝活 9:35~10:05 フィット30 田中 郁	LesMILLS 朝活 9:20~9:50 BODYATTACK30 照井 啓路
10:00	RADICAL 10:10~11:10 オキシジェン60 SHINO NEW	LesMILLS 10:00~10:30 BODYCOMBAT30	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	10:25~11:25 バレトシ~美ボディエクササイズ~ MAI	RADICAL 10:10~10:40 UBOUND30 照井 啓路
11:00	11:30~12:30 パイパイ60 木村 宏美	10:50~11:50 ハワイワ 増田 路子	11:20~12:20 ベリーダンス 千葉 輝美	11:20~12:05 momちゃんフィットネスベーシック 東野 祐美子	LesMILLS 11:45~12:45 BODYJAM60 WEB 土信田 清児	LesMILLS 11:00~12:00 BODYPUMP60 よこたろう
12:00	12:50~13:20 ベーシックピラティス MAI	12:10~13:10 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	12:40~13:40 ストレッチ&やさしいスロージャズ Yoshimi	RADICAL 12:25~12:55 メガダンス30 東野 祐美子	LesMILLS 13:05~14:05 BODYATTACK60 WEB 美汐	12:20~13:20 体調改善フィットネスヨガ 美汐
13:00	13:40~14:40 バレトシ~美ボディエクササイズ~ MAI	13:30~14:15 かんたんエアロ 相馬 かおる	14:00~14:30 はじめてパイパイ 高橋 裕貴子	13:15~14:15 リトモス60 WEB 東野 祐美子	14:25~14:55 青竹ピクス&ストレッチ	13:40~14:10 定員15名 美しい骨盤 美汐
14:00	15:00~16:00 メディカルヨガ 綾野 里子	14:35~15:05 やさしいステップ初級 相馬 かおる	14:50~15:50 初中級エアロピクス 高橋 裕貴子	LesMILLS 14:35~15:35 BODYBALANCE60 美汐	15:15~16:15 メディカルヨガ 綾野 里子	14:30~15:15 WEB リトモス45 土信田 清児
15:00	スタジオへの入場には、会員カードまたはJOYFITアプリが必要です。 必ずICカードリーダーに会員証またはアプリをかざし、お一人様ずつのご入場をお願い致します。 一度のタッチで複数人のご入場は禁止です。必ずお一人様1回ずつのタッチをお願い致します。					
16:00						
17:00					LesMILLS 17:30~18:00 LES Mills CORE 川原 崇之	
18:00		LesMILLS 18:45~19:30 WEB BODYJAM45 美汐	LesMILLS 18:45~19:30 BODYBALANCE45 美汐	LesMILLS 18:45~19:30 WEB BODYATTACK45 美汐	LesMILLS 18:20~19:05 BODYCOMBAT45 よこたろう	
19:00	18:45~19:45 フローヨガ NAOMI	LesMILLS 19:50~20:35 WEB BODYATTACK45 照井 啓路	RADICAL 19:50~20:35 WEB フィット45 週替わり	LesMILLS 19:50~20:50 WEB BODYCOMBAT60 川原 崇之		
20:00	LesMILLS 20:05~20:50 WEB BODYCOMBAT45 よこたろう	LesMILLS 20:55~21:40 BODYPUMP45 照井 啓路	20:55~21:40 WEB リトモス45 土信田 清児	RADICAL 21:10~21:40 UBOUND30 照井 啓路		
21:00	LesMILLS 21:10~21:40 LES Mills CORE 川原 崇之					
22:00						

スタジオプログラム感染予防対策

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、バーテーションフィルムを設置しての実施。



●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