




# 12月 ジョイフィット24東根 スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。  
 ※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご注意ください。  
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00-10:00						
10:30 燃烧トレ	10:30 燃烧トレ	10:30 ストレッチボール		10:30 燃烧トレ		10:30 キッズチアダンス 楽天イーグルスアカデミー FC校 東根校
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		除菌・換気		
	12:00 ストレッチボール		11:00 ストレッチボール		11:00 ストレッチボール	
	除菌・換気		除菌・換気		除菌・換気	除菌・換気
			12:30 ファンクショナルトレーニング			
			除菌・換気			
16:00 美しい骨盤					16:00 美しい骨盤	
除菌・換気					除菌・換気	
17:30 ファンクショナルトレーニング	17:30 キッズダンス 片桐		17:00 ストレッチボール			
除菌・換気	除菌・換気		除菌・換気			
19:00 燃烧トレ			19:00 燃烧トレ	19:00 燃烧トレ	18:30 燃烧トレ	
除菌・換気	19:30 燃烧トレ	19:30 ウェストシェイプ	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	
	除菌・換気	除菌・換気				

すべてのプログラム定員10名となります。  
 開始60分前よりフロントでヘルスチェック後に整理券を配布いたします。  
 また、除菌、換気をする関係でプログラムの間を60分空けさせて頂いています。

すべてのレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

-  気持ちよく体を動かします
-  ヨガマットを使用します
-  全て初めての方対象のプログラムです。