

2020年10月 特別レッスンプログラム

Program schedule

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00	10:00~10:30 CX WORX 丸山	10:00~10:45 バレトン maki	10:00~10:45 シェイプアップボディ 八川	10:00~10:45 バレトン 金城	CHANGE 10:00~10:45 MORNING YOGA MAMI	10:00~10:45 BODY BALANCE45 寺本	CHANGE 10:00~11:00 ウェーブストレッチ 佐々木
11:00	11:00~11:30 BODY BALANCE30(FX)	11:15~12:00 ZUMBA maki	11:15~12:00 ダイエットヨガ 八川	11:15~12:00 機能改善エクササイズ 金城 ※スポーツタオル必須	CHANGE 11:15~12:00 インナービューティー YOGA MAMI	11:15~12:00 figure 8 maki	※ウェーブリング使用 11:30~11:50 お腹スッキリ
12:00	12:00~12:45 背骨コンディショニング 嶋津 ※スポーツタオル必須						12:15~13:00 ベーシックヨガ kazue
13:00						13:10~13:30 お腹スッキリ	13:30~14:15 パワーヨガ kazue
14:00	14:00~14:45 ZUMBA masumi	CHANGE 14:00~15:00 背骨コンディショニング 宮本 ※スポーツタオル必須	CHANGE 14:00~15:00 フローYOGA 武石	13:45~14:45 アロマリンパヨガ 多田	14:00~14:45 リズムックヨガ masumi	13:40~14:00 ポールストレッチ	14:45~15:15 BODYシェイプ 多田
15:00	15:15~16:00 リセットヨガ masumi				15:15~16:00 リセットヨガ masumi		15:45~16:30 アロマリンパヨガ 多田
16:00						※定員15名 16:15~17:00 BODY PUMP 45 伊藤	
17:00	正しいフォームをレクチャーします。 初心者はもちろん、ケガ防止や トレーニング効果をより感じたい方に オススメです! ※定員15名					17:30~18:00 週替わり LesMILLS	レッスンは決まり次第、 ・JOYFIT茨木真砂公式LINE ・館内インフォメーションボード にてお知らせ致します。
18:00	NEW 18:30~18:40 BODY PUMP TEC	18:00~19:00 リラックスヨガ 金城	NEW 18:30~19:15 リンパウェーブリング 嶋津	CHANGE 18:45~19:30 背骨コンディショニング 宮本 ※スポーツタオル必須	CHANGE 18:30~19:15 ピラティス 坂東		
19:00	18:45~19:15 BODY PUMP 30 岸				※定員15名 19:45~20:15 BODY COMBAT30 大河		
20:00	19:45~20:30 フローYOGA 武石	19:45~20:15 週替わりSTAFFレッスン	19:45~20:30 BODY BALANCE45	NEW 20:00~20:45 おやすみYOGA 宮本	20:45~21:30 BODY BALANCE45		
21:00	21:00~21:30 BODY ATTACK30 島	20:45~21:30 背骨コンディショニング 高橋 ※期間限定 ※スポーツタオル必須	21:00~21:30 CX WORX 丸山	CHANGE 21:10~21:30 ポールストレッチ			
22:00							

🌿マークのあるレッスンはシューズ必須です。
レッスンの前後は、換気・清掃行っています。

- ・1レッスン定員20名(※先着順)
- ・茨木真砂では基本ヨガマット持参をお願いしています。
- ・黒枠レッスン(レスミルズ)は
ジム会員様は有料で参加可能。
1DAY無料体験者様は参加不可。
- ・整理券配布は、レッスン開始30分前から発行します。
- ・スタジオ入室時、手の消毒をお願いします。
- ・スタジオ床にある×印にヨガマットをひき会員様同士の
会話は控えお待ち下さい。