


スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2023 9月 スタジオレッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZERO STUDIO	ZEROスタジオ定員
9:30							9:00~9:45 朝ヨガ 【定員34名】中村	通常クラス:無制限 ツールレッスン:34名 WEB予約:通常20名 ツール15名
10:00	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口	10:00~10:45 やさしいエアロ RIKA	10:00~10:45 ZUMBA 矢川	10:00~10:45 背骨コンディショニング 【定員34名】小林	10:00~10:45 らくらくステップ 川口	9:45~10:30 ピラティス 【定員34名】マユミ	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口	
11:00	11:30~12:15 パレト マユミ	11:15~12:00 燃焼ヨガ 【定員34名】Ami	11:15~12:00 ボディメイクパンチ 矢川	11:15~12:00 BODYBALANCE 【定員34名】Ren	11:15~12:00 ZUMBA NANA 1日代行	11:00~11:45 パレト マユミ	11:30~12:15 らくらくステップ 【定員34名】川口	WEB予約はこちらから↓ 
12:00								レッスンアイコン
13:00	12:45~13:30 リラックスヨガ 【定員34名】sora 18日代行	12:30~13:15 背骨コンディショニング 【定員34名】小林	12:30~13:15 骨盤矯正ヨガ 【定員34名】マユミ	12:30~13:15 ストレッチ&筋膜リリース 【定員34名】石山	12:30~13:15 ストポ&筋膜リリース 【定員34名】佐々木 15日代行	12:15~13:15 隔週レッスン60 佐藤	12:45~13:30 X55@ 【定員34名】野田	
14:00		13:45~14:30 BODYSTEP 【定員34名】隔週スタッフ 5.19野田 12.26清水	13:45~14:30 オキシジェノ 【定員34名】マユミ			13:45~14:30 SH'BAM 尾沼	X55@ 3.17 BODYSTEP 10.24日	エアロ系 健康いきいき系 RADICAL(各アイテムカラー) ヨガ系 レズミルズ(各アイテムカラー) ダンス系
15:00		15:00~15:45 LES MILLS TONE 【定員34名】清水						キッズクラス
16:00	キッズクラス			キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス		店舗からのお知らせ
17:00		キッズクラス	キッズクラス					休館日【9月8日(金)】 ※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です
18:00							16:45~17:45 BODYPUMP 【定員34名】伊藤	代行についてのお知らせ
19:00	19:15~20:00 SH'BAM 隔週スタッフ 4.18佐々木 11.25伊藤	19:00~19:45 コアトレ&ピラティス 【定員34名】マユミ	19:00~19:45 ZUMBA 山下	18:30~19:00 ストレッチヨガ sora	18:30~19:15 ZUMBA 矢川	18:30~19:15 ZUMBA NANA 2日代行	18:15~18:45 LES MILLS CORE 【定員34名】佐々木	プログラムに記載されている代行につきまして、 LINEでの配信は致しませんのであらかじめご了承ください。
20:00		20:15~21:00 ZUMBA 藤本	20:15~21:00 パレト マユミ	19:30~20:15 らくらくエアロ 川口	19:45~20:30 SH'BAM 尾沼	19:45~20:30 隔週レッスン 【定員34名】岡村	19:15~20:00 隔週レッスン 佐々木	
21:00	20:30~21:30 BODYCOMBAT 伊藤			20:45~21:30 BODYCOMBAT 川口	21:00~21:30 BODYSTEP 【定員34名】佐藤	BODYPUMP 2.16.30日 BODYCOMBAT 9.23日	BODYCOMBAT 3.17日 BODYATTACK 10.24日	
22:00		21:30~22:00 BODYATTACK 佐藤	21:30~22:00 BODYPUMP 【定員34名】岡村			21:00~21:45 BODYBALANCE 【定員34名】岡村	20:30~21:00 UBOUND 【定員20名】岡村	

【代行・休講のご案内】

- ・9月1日(金)11:15~12:00 ZUMBA:NANA → SH'BAM:佐々木
- ・9月2日(土)18:30~19:15 ZUMBA:NANA → ZUMBA:矢川
- ・9月9日(土)12:15~13:15 BODYATTACK:佐藤 → BODYCOMBAT:伊藤
- ・9月15日(金)12:30~13:15 ストポ&筋膜リリース:佐々木 → 筋膜リリース:石山
- ・9月18日(月)12:45~13:30 リラックスヨガ:sora → 筋膜リリース:石山

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2023 9月 プールレッスンプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	プールレッスンの定員
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
11:00 11:30 12:00 12:30 13:00	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田 11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美) 11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 砂田 12:05~12:35 かんたんバタフライ 砂田 12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 佐藤(美) 11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤(美) 12:05~12:35 かんたんクロール 佐藤(美) 12:35~13:05 フィンスイム 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎 11:00~12:00 4種目 泳ごう 後村 11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎 12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田 12:35~13:05 かんたんバタフライ 砂田	11:00~11:30 かんたんクロール 後村 11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎 11:30~12:00 かんたんバタフライ 後村 12:05~12:35 ゆっくり背泳ぎ 後村 12:35~13:05 水中ウォーク 後村	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎 11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田 11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎 12:00~12:30 かんたんバタフライ 後村 12:45~13:30 サップヨガ 白木 13:45~14:15 アクアバイク 白木	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 砂田 12:00~12:30 かんたん背泳ぎ 砂田 12:05~13:05 3種目 泳ごう 後村	プールレッスンの定員 スイムレッスン:20名 ウォーキングレッスン:20名 水中バレー:20名 アクアロ:20名 アクアダンス:20名 アクアZUMBA:20名 サップヨガ:10名 サップコア:10名 アクアバイク:10名
13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00	13:15~14:00 サップコア Ren	12:10~13:10 水中 バレー 篠崎	13:15~13:45 アクアZUMBA NANA	13:00~13:45 サップヨガ Ren	2.9日休講 12:45~13:30 サップヨガ 白木 2.9日休講 13:45~14:15 アクアバイク 白木	12:05~13:05 3種目 泳ごう 後村	店舗からのお知らせ 休館日【9月8日(金)】 <small>※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です</small> 代行についてのお知らせ
<p>プログラムに記載されている代行につきまして、LINEでの配信は致しませんのであらかじめご了承ください。</p>							
						17:15~18:00 サップコア Ren 10日休講	
	19:00~20:00 水中 バレー 野田	19:00~20:00 かんたん2種目 房川	19:00~20:00 かんたん2種目 上野	19:00~19:45 サップヨガ 白木 14日代行	19:00~19:30 フィンスイム 慎也 19:30~20:00 ゆっくりクロール 慎也	19:00~20:00 水中 バレー 慎也	
		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川	20:05~21:05 スーパースイム 上野				

【お客様へのご案内】

・お手洗いをご利用になる場合、タオルで全身を拭いてからご利用ください。

【代行のご案内】

- ・9月2日(土)12:45~13:30 サップヨガ:白木→ 休講
- ・9月9日(土)13:45~14:15 アクアバイク:白木→ 休講

- ・9月2日(土)13:45~14:15 アクアバイク:白木→ 休講
- ・9月10日(日)17:15~18:00 サップコア:Ren→ 休講

- ・9月9日(土)12:45~13:30 サップヨガ:白木→ 休講
- ・9月14日(木)19:00~19:45 サップヨガ:白木→ サップヨガ:Ren