

2021年1月 JOYFIT24石巻 スタジオプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|---|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 10:30 | 10:30-11:15 やさしいヨガ KAZUMI | 10:30-11:15 ベーシックヨガ 高橋 伸枝 | 10:30-11:15 リラックスヨガ 高橋 伸枝 | 10:30-11:15 アロマヨガ HIROKA | | 10:30-11:15 フローヨガ KAZUMI | 10:30-11:15 ヨガ 高橋 伸枝 | 10:30 | |
| 10:45 | | | | | | | | 10:45 | 11:00 |
| 11:30 | 11:45-12:15 はじめてエアロ RUMI | 11:45-12:15 ボディコンバット30 ありさ | 11:45-12:30 オリジナルエアロ コマイ | 11:45-12:30 シハム45 JOYSTAFF | | 11:45-12:30 ボディバンプ45 JOYSTAFF | 11:45-12:30 らくらくエアロ コマイ | 11:30 | |
| 11:45 | | | | | | | | 11:45 | 12:00 |
| 12:30 | 12:45-13:30 ZUMBA45 RUMI | 12:45-13:30 ZUMBA45 Elena | 13:00-13:45 リトモス45 コマイ | 13:00-13:45 燃焼エアロ みちる | | 13:00-13:45 ZUMBA45 RUMI | 13:00-13:45 ボディジャム45 JOYSTAFF | 12:30 | |
| 12:45 | | | | | | | | 12:45 | 13:00 |
| 13:30 | 14:00-14:30 ボディアタック30 JOYSTAFF | 14:00-14:45 太極舞 Elena | 14:15-15:00 フラダンス/週替わり 石川 | 14:15-15:00 エンジョイベリー Mi | | 14:15-15:00 リトモス45 コマイ | 14:15-15:00 ボディバランス45 JOYSTAFF | 13:30 | |
| 13:45 | | | | | | | | 13:45 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 | |
| 14:45 | | | | | | | | 14:45 | 15:00 |
| 15:00 | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 感染予防対策の為レッスンとレッスンの間を30分にしております。 </div> | | | | | | | 15:00 | |
| 15:15 | | | | | | | | 15:30 | |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30-16:15 ボディアタック45 JOYSTAFF | 15:30 |
| 15:45 | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:15 | | | | | | | | 16:15 | |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 | |
| 16:45 | | | | | | | | 16:45-17:30 ボディコンバット45 JOYSTAFF | 16:45 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:15 | | | | | | | | 17:15 | |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:15 | | | | | | | | 18:15 | |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30-19:00 ボディコンバット30 JOYSTAFF | 18:30 |
| 18:45 | | | | | | | | 18:45-19:30 リラックスヨガ CHIKA | 18:45 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00-19:45 ZUMBA45 RUMI | 19:00 |
| 19:15 | | | | | | | | 19:15 | |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30-20:15 ボディアタック45 西塚 俊平 | 19:30 |
| 19:45 | | | | | | | | 19:45 | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00-20:45 エアロシェイプ みちる | 20:00 |
| 20:15 | | | | | | | | 20:15-21:00 ボディコンバット45 最上 晋太郎 | 20:15 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 | |
| 20:45 | | | | | | | | 20:45-21:30 ZUMBA45 Elena | 20:45 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:15 | | | | | | | | 21:15-22:00 ボディアタック45 JOYSTAFF | 21:15 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 | |
| 21:45 | | | | | | | | 21:45 | |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 | |
| スタジオ開始60分前よりフロントにて受付開始 ※朝1本目のレッスンは30前から受付開始 全てのスタジオ先着40名様まで 常時、換気をしながら行います。 前後左右の感覚は2mとさせていただきます。 | | | | | | | | | |

祝日は夜のレッスンプログラムはございません。