

4・5月 ジョイフィットいわき鹿島スタジオプログラム

※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遠慮ください。
※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 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン
10:00 スタッフ ストレッチボール 25名	10:00 らくらくエアロ 40名	9:45 安心ヨガ 鈴木 40名	10:00 美ヨガ 40名	10:00 やさしいエアロ 加山 40名	10:00 やさしいエアロ 大石 40名	10:00 らくらくエアロ 大石 40名
10:45 スタッフ 美ステップ 25名	11:15 マーシャルエアロ 加山 40名	10:45 ラテンエアロ 高木 40名	11:15 ダンスエクササイズ 沙織 40名	11:00 木本 ボディパンプ30 25名	11:15 週変わりレッスン 40名	11:15 ボディパンプ45 和美 25名
11:30 ZUMBA 吉田(貴) 40名	12:15 パワーヨガ 加山 40名	11:45 高木 ZUMBA 40名	12:15 ボディバランス 蛭田 40名	11:45 小峰 ボディアタック30 30名	12:15 ZUMBA 吉田(貴) 40名	12:15 和美 ストレッチ 25名
13:15 骨盤股関節コンディショニング 片寄 40名	13:45 健康体操 大石 40名	12:30 ボディバランス 沙織 40名	13:30 太極拳 遠藤 40名	13:00 ヨガ 沙織 40名	13:00 ヨガ ハタヨーカ 遠藤 40名	13:00 ハタヨーカ 遠藤 40名
15:00 スリムライン	15:00 スリムライン	13:45 沙織 ストレッチボール 25名	14:45 ハタヨーカ 遠藤 40名	14:15 スリムライン	14:00 スリムライン	14:30 ランランエアロ 加山 40名
15:45 吉田(貴) 美ステップ 20名	16:30 和美 バランスボール 40名	15:00 ハワイアンフラ Mオハナ 40名	15:00 スリムライン	15:00 吉田(貴) 美ステップ 25名	15:15 ハワイアンフラ Mオハナ 40名	15:45 パワーヨガ 加山 40名
16:30 和美 バランスボール 20名	14:30 スリムライン	16:15 骨盤股関節コンディショニング 片寄 40名	17:30 美Style 片寄 25名	15:45 和美 バランスボール 20名	16:30 タヒティアンダンス Mオハナ 40名	
18:00 ZUMBA 吉田(貴) 40名	18:00 スリムライン	18:00 美Style 片寄 25名	18:00 やさしいエアロ 加山 40名	18:00 スリムライン		
19:00 らくらくエアロ 加山 40名	19:00 ボディコンバット45 山中 40名	18:30 ボディパンプ45 木本 40名	19:00 マーシャルエアロ 加山 40名	18:45 ボディパンプ45 和美 25名	19:00 ボディコンバット 村上 40名	19:00 ヨーガ NAO 40名
20:15 パワーヨガ 加山 40名	20:00 ボディパンプ 和美 25名	19:30 やさしいエアロ 大石 40名	20:15 ヨーガ NAO 40名	19:45 ボディバランス 蛭田 40名		
19:00 スリムライン		20:30 ボディアタック 小峰 30名	19:00 スリムライン	21:00 ハワイアンフラ Mオハナ 40名		

■ エアロ系プログラム
 ■ 健康系プログラム
 ■ ダンス系プログラム
 ■ レスミルスプログラム
 ■ その他プログラム



初めての方でも大丈夫



どのレベルの方でも大丈夫



脂肪燃焼プログラム

この全部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ので予めご了承ください。

レッスンの休講・代行内容が携帯に☆
メルマガご希望の方はフロントまでお声掛け下さい。

・スタジオレッスンは**定員制**でございます。
整理券をお持ちのうえスタジオへご入場くださいませ。
 ※整理券の配布は**レッスン開始45分前**です。
△荷物での場所取りはご遠慮ください。△