2024年 3月 JOY FIT 24 いわき鹿島店

スタジオプログラムスケジュール

⇒インストラクターレッスン
⇒バーチャルレッスン

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	8:45～9:15 ボディバランス30	8:45～9:15 ボディコンバット30	8:45～9:15 シバム30	8:45～9:15 ボディバランス30	8:45～9:15 ボディパンプ30		
10:00	9:30～10:00 ボディコンバット30	9:30～10:00 ボディアタック30	9:30～10:00 ボディパンプ30	9:30～10:00 ボディアタック30	9:30～10:00 ボディコンバット30		
	10:15～10:45 ボディパンプ30	10:15～10:45 リラックス コンディショニング	10:15～10:45 ボディバランス30	10:15～11:00 シバム45	10:15～10:45 シバム30		
11:00	11:00～11:30 シバム30	11:00～11:30 らくらくエアロ	11:00～11:30 ダンスミックス	11:15～11:45 ととのうストレッチ	11:00～11:30 ボディバランス30	10:30～11:00 ボディコンバット30	10:30～11:00 ボディアタック30
12:00	11:45～12:15 ボディアタック30	11:45～12:30 シバム45	11:45～12:15 ボディコンバット30	12:00～12:30 ボディコンバット30	11:45～12:30 ボディコンバット45	11:15～11:45 ボディパンプ30	11:15～11:45 ボディバランス30
	12:30～13:00 ボディコンバット30	12:45～13:30 ボディバランス45	12:30～13:00 ボディパンプ30	12:45～13:15 ボディアタック30	12:45～13:15 ボディアタック30	12:00～12:30 ボディアタック30	12:00～12:30 ボディパンプ30
13:00	13:15～14:00 シバム45	13:45～14:15 ボディアタック30	13:15～13:45 ボディアタック30	13:30～14:00 ボディバランス30	13:30～14:15 ボディバランス45	12:45～13:30 シバム45	12:45～13:15 ボディコンバット30
14:00	14:15～15:00 ボディバランス45	14:30～15:00 ボディパンプ30	14:00～14:30 ボディバランス30	14:15～14:45 ボディパンプ30	14:30～15:15 シバム45	13:45～14:30 ボディアタック45	13:30～14:15 シバム45
15:00	15:15～15:45 ボディパンプ30	15:15～15:45 ボディコンバット30	14:45～15:15 シバム30	15:00～15:30 シバム30	15:30～16:00 ボディアタック30	14:45～15:15 ボディパンプ30	14:30～15:00 ボディアタック30
16:00	16:00～16:45 ボディコンバット45	16:00～16:30 ボディバランス30	15:30～16:00 ボディコンバット30	15:45～16:15 ボディアタック30	16:15～16:45 ボディコンバット30	15:30～16:15 ボディバランス45	15:15～15:45 ボディコンバット30
			16:15～16:45 ボディバランス30	16:30～17:00 ボディバランス30			16:00～16:30 ボディパンプ30
17:00	17:00～17:30 ボディアタック30	16:45～17:30 シバム45	17:00～17:30 ボディアタック30	17:15～17:45 ボディパンプ30	17:00～17:30 シバム30	16:30～17:15 ボディアタック45	16:45～17:15 シバム30
18:00	17:45～18:15 シバム30	17:45～18:30 ボディコンバット45	17:45～18:30 シバム45	18:00～18:45 ボディコンバット45	17:45～18:30 ボディバランス45	17:30～18:15 ボディコンバット45	スマホでご覧の方は こちらのQRコードから ↓
	18:30～19:00 ボディパンプ30	18:45～19:15 ウエイトトレーニング	18:45～19:15 ボディバランス30		18:45～19:15 ボディパンプ30	18:30～19:00 ボディパンプ30	
19:00	19:15～20:00 ボディコンバット45	19:30～20:15 ボディバランス45	19:30～20:30 ボディコンバット60	19:00～20:00 ボディアタック60	19:30～20:15 ボディアタック45	19:15～19:45 シバム30	
20:00	20:15～21:00 シバム45	20:30～21:15 ボディアタック45	20:45～21:30 ボディパンプ45	20:15～20:45 ボディバランス30	20:30～21:15 シバム45		
21:00	21:15～22:00 ボディアタック45	21:30～22:00 ボディコンバット30	21:45～22:30 ボディバランス45	21:00～21:45 シバム45	21:30～22:00 ボディコンバット30		
22:00	22:15～22:45 ボディバランス30	22:15～22:45 シバム30		22:00～22:30 ボディコンバット30	22:15～22:45 ボディバランス30		
23:00							

のレッスンは整理券が必要です。

整理券はレッスン開始30分前より発券機にて配布致します。

バーチャルレッスンは整理券の配布はございません。
途中参加、途中退出可能です。
お気軽にご参加ください。