

10月

JOYFIT.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 レスミルズ ダンス30	8:45~9:15 ボディコンバット30	8:45~9:15 ボディアタック30	8:45~9:15 ボディバランス30	8:45~9:30 ボディコンバット45		
10:00	9:30~10:00 ボディコンバット30 ラジオ体操 10:00~10:15	9:30~10:00 ボディアタック30 ラジオ体操 10:00~10:15	9:30~10:00 ボディパンプ30 ラジオ体操 10:00~10:15	9:30~10:00 ボディアタック30 ラジオ体操 10:00~10:15	9:45~10:30 レスミルズ ダンス45		
11:00	10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~11:00 レスミルズ ダンス45	10:15~10:45 レスミルズ ダンス30	10:45~11:15 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	11:00~11:30 レスミルズダンス30	11:00~11:30 レスミルズ ダンス30	11:15~11:45 ボディコンバット30	11:00~11:30 ボディバランス30	11:30~12:15 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
13:00	11:45~12:15 ボディアタック30	11:45~12:15 ボディコンバット30	12:00~12:30 ボディバランス30	11:45~12:15 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディアタック30	12:00~12:30 ボディバランス30	12:00~12:30 ボディパンプ30
14:00	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディパンプ30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:30~13:00 ボディアタック30	12:30~13:00 ボディアタック30	12:45~13:30 レスミルズダンス45	12:45~13:15 ボディコンバット30
15:00	13:15~14:00 レスミルズ ダンス45	13:15~13:45 ボディアタック30	13:30~14:00 ボディパンプ30	13:15~14:00 レスミルズ ダンス45	13:15~14:00 ボディバランス45	13:45~14:30 ボディアタック45	13:30~14:15 レスミルズ ダンス45
16:00	14:15~15:00 ボディバランス45	14:00~14:45 レスミルズ ダンス45	14:15~14:45 レスミルズ ダンス30	14:15~14:45 ボディパンプ30	14:15~15:00 レスミルズ ダンス45	14:45~15:15 ボディコンバット30	14:30~15:00 ボディアタック30
17:00	15:15~15:45 ボディパンプ30	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:00~15:45 ボディコンバット45	15:00~15:45 ボディバランス45	15:15~15:45 ボディアタック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
18:00	16:00~16:45 ボディコンバット45	15:45~16:30 ボディバランス45	16:00~16:45 ボディバランス45	16:00~16:45 ボディアタック45	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:30~17:15 ボディアタック45	16:00~16:30 ボディパンプ30
19:00	17:00~17:30 ボディアタック30	16:45~17:30 レスミルズ ダンス45	17:00~17:30 ボディアタック30	17:00~17:45 ボディパンプ45	16:45~17:15 レスミルズダンス30	17:30~18:15 ボディコンバット45	16:45~17:15 レスミルズ ダンス30
20:00	17:45~18:15 レスミルズ ダンス30	17:45~18:30 ボディコンバット45	17:45~18:30 レスミルズ ダンス45	18:00~18:45 ボディコンバット45	17:30~18:15 ボディバランス45		
21:00	18:30~19:00 ボディパンプ30	18:45~19:15 ボディパンプ30	18:45~19:15 ボディバランス30	19:00~20:00 ボディアタック60	18:30~19:00 ボディパンプ30	18:30~19:00 ボディパンプ30	
22:00	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	20:15~20:45 ボディバランス30	19:15~20:00 ボディアタック45	19:15~19:45 レスミルズ ダンス30	
23:00	20:15~21:00 レスミルズ ダンス45	20:30~21:15 ボディアタック45	20:45~21:30 ボディパンプ45	21:00~21:45 レスミルズ ダンス45	20:15~21:00 レスミルズ ダンス45		
	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	22:00~22:30 ボディコンバット30	21:15~21:45 ボディコンバット30		
	22:15~22:45 ボディバランス30	22:15~22:45 レスミルズ ダンス30			22:00~22:30 ボディバランス30		