

10・11・12月 ジョイフィットいわき錦スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。
 ※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 スタッフ ストレッチボール	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	9:00 スタッフ ストレッチボール	9:00 スリムライン	9:00 スリムライン	
10:00 ハタヨガ 蛭田	10:00 健康体操 大石	10:00 骨盤矯正ストレッチ MiSA	10:00 やさしいエアロ 加山	10:00 ハタヨガ 蛭田	10:00 らくらくエアロ yumiko.s	
11:15 ウエストシェイプ&ストレッチ めぐみ	11:15 スタッフ ボディパンプ テック&30	11:00 らくらくエアロ MiSA	11:00 パワーヨガ 加山	11:15 めぐみ ボールエクササイズ	11:00 ZUMBA yumiko.s	
12:15 スタッフ ボディコンバット30	12:15 ウエストシェイプ&ストレッチ めぐみ	12:00 スタッフ ボディアタック テック&30	12:15 赤津 スックリシェイプ	12:00 らくらくエアロ 大石	12:00 ボディパンプ45 スタッフ	11:45 岩佐 美ステップ
13:15 MiSA 骨盤矯正ストレッチ	13:15 ランランエアロ yumiko.s	13:00 ハワイアンフラ Mオハナ	13:00 ダイエット・ベリー MiSA	13:15 豊田 ストレッチボール	13:00 スタッフ ストレッチボール	12:30 やさしいエアロ 大石
14:00 やさしいエアロ MiSA	14:30 ZUMBA yumiko.s	14:15 岩佐 美ステップ	14:00 体幹ヨガ MiSA	14:00 スリムライン	14:00 スリムライン &ストレッチ	13:30 スタッフ ボディコンバット30
15:00 美Style 片寄			15:00 スリムライン	スタジオの空き時間はフリースペースとして開放致します。 ストレッチや器具を使用してのトレーニングなどにご利用ください。 ※スタジオレッスン前後15分はご利用いただけません。		
17:00 スリムライン &ストレッチ		17:00 スリムライン &ストレッチ		17:00 スリムライン &ストレッチ		
18:30 ヨーガ NAO	18:30 ボディコンバット45 スタッフ	18:30 ボディバランス45 蛭田	19:00 ハワイアンフラ Mオハナ	19:00 ZUMBA 赤津	19:15 赤津 スックリシェイプ	
20:00 ボディバランス 蛭田	19:30 らくらくエアロ 加山	19:30 ボディコンバット45 スタッフ	20:15 やさしいエアロ 大石	20:00 ボディアタック スタッフ	20:00 ヨーガ NAO	
		20:30 ボディパンプ スタッフ				

■ キアロ系プログラム ■ 健康系プログラム ■ ダンス系プログラム ■ レスニズプログラム ■ その他プログラム ■ ジムエリアプログラム

▶ 初めての方でも大丈夫 😊 どのレベルの方でも大丈夫

【定員制レッスン】※整理券はレッスン開始1時間前より配布致します。
■ ボディパンプ.....25名 ■ ボールエクササイズ.....25名
■ ダイエットベリー.....20名 ■ 美ステップ.....25名
■ ストレッチボール.....20名 ■ スリムライン.....18名

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ありますので予めご了承ください。 ★ レッスン変更内容が携帯電話に☆メルマガご希望の方はフロントまでお声掛けください