2026年11月-月 JOY FIT 24 いわき錦

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 レズミルズダンス30	8:45～9:15 ボディコンバット30	8:45～9:15 レズミルズダンス30	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		
	9:30～10:00 ボディコンバット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	9:30～10:00 ボディバランス30	9:45～10:15 ボディパンプ30	10:00～10:45 ボディコンバット45
10:00	10:15～10:45 全身リズム体操	10:15～10:45 ダンスミックス	10:15～11:00 全身ストレッチ	10:15～10:45 ボディパンプ30	10:15～10:45 全身ストレッチ	10:30～11:15 レズミルズダンス45	
11:00	11:00～11:30 ストレッチポール	11:00～11:30 週替わりレッスン	11:15～12:00 やさしいエアロ	11:00～11:30 ボディアタック30	11:00～11:45 ダンス ミックス	11:30～12:00 ボディアタック30	11:00～11:30 ボディバランス30
12:00	11:45～12:15 レズミルズダンス30	11:45～12:30 ボディコンバット45		11:45～12:15 レズミルズダンス30	12:00～12:30 ボディアタック30	12:15～12:45 ボディパンプ30	11:45～12:15 ボディアタック30
13:00	12:30～13:15 ボディバランス45	12:45～13:15 ボディパンプ30	12:15～13:00 ボディパンプ45	12:30～13:00 ボディコンバット30	12:45～13:15 ボディコンバット30	13:00～13:30 ボディコンバット30	12:30～13:00 ボディコンバット30
14:00	13:30～14:00 ボディコンバット30	13:30～14:00 ボディバランス30	13:15～14:00 ボディコンバット45	13:15～14:00 レズミルズダンス45	13:30～14:00 ボディパンプ30	13:45～14:30 ボディバランス45	13:15～14:00 レズミルズダンス45
	14:15～14:45 レズミルズダンス30	14:15～14:45 ストレッチポール	14:15～14:45 全身リズム体操	14:15～14:45 ボディバランス30	14:15～14:45 ストレッチポール	14:45～15:30 レズミルズダンス45	14:15～14:45 ボディパンプ30
15:00	15:00～15:30 ボディアタック30	15:00～15:30 レズミルズダンス30	15:00～15:30 レズミルズダンス30	15:00～15:30 ボディアタック30	15:00～15:30 レズミルズダンス30		15:00～15:30 ボディアタック30
16:00	15:45～16:15 ボディコンバット30	15:45～16:15 ボディアタック30	15:45～16:15 ボディバランス30	15:45～16:15 ボディコンバット30	15:45～16:15 ボディアタック30	15:45～16:30 ボディアタック45	15:45～16:15 ボディコンバット30
	16:30～17:00 ボディバランス30	16:30～17:00 ボディパンプ30	16:30～17:00 ボディアタック30	16:30～17:00 レズミルズダンス30	16:30～17:00 ボディコンバット30		16:30～17:00 レズミルズダンス30
17:00	17:15～17:45 レズミルズダンス30	17:15～17:45 ボディコンバット30	17:15～17:45 ボディコンバット30	17:15～17:45 ボディパンプ30	17:15～17:45 レズミルズダンス30	16:45～17:30 ボディコンバット45	
18:00	18:00～18:45 ボディコンバット45	18:00～18:45 ボディアタック45	18:00～18:45 ボディバランス45	18:00～18:45 ボディアタック45	18:00～18:45 ボディパンプ45	17:45～18:30 ボディバランス45	
19:00	19:00～19:45 ボディアタック45	19:00～19:45 ストレッチポール	19:00～19:45 レズミルズダンス45	19:00～19:30 ボディコンバット30	19:00～19:45 ボディコンバット45	18:45～19:30 ボディパンプ45	
20:00	20:00～21:00 ボディパンプ60	20:00～21:00 ボディコンバット60	20:00～20:30 ボディパンプ30	19:45～20:45 ボディバランス60	20:00～20:45 レズミルズダンス45	19:45～20:15 レズミルズダンス30	
21:00	21:15～21:45 レズミルズダンス30	21:15～21:45 ボディアタック30	20:45～21:45 ボディアタック60	21:00～21:30 ボディアタック30	21:00～21:30 ボディバランス30		
22:00							

週替わりレッスン
3日・17日
ストレッチポール

10日・24日
バーベルベーシック

道具使用のスタッフプログラムは定員制です。
開始45分前よりフロントで整理券を
配布いたします。
ストレッチポール　：25名
バーベルベーシック：20名

バーチャルレッスンは途中参加・途中退出可能です。お気軽にご参加ください。