




1月 ジョイフィット24いわき内郷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注意ください。
 ※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 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00						
10:45 美尻美脚 トレーニング 除菌・換気	10:45 フットボール探検 & ストレッチボール 除菌・換気	10:45 フットボール探検 & ラクロスボール 除菌・換気	10:45 フットボール探検 & バランスボール 除菌・換気	10:45 かんたん体操 除菌・換気	11:30 フロー ピラティス 除菌・換気	11:30 たのしいステップ 除菌・換気
12:15 ミュージック コンディショニング 除菌・換気	12:15 美姿勢 ピラティス 除菌・換気	12:15 ミュージック コンディショニング 除菌・換気	12:15 ダンスミックス 除菌・換気	12:15 チューブトレーニング 除菌・換気	13:00 サーキット 除菌・換気	13:00 バーベルトレーニング 除菌・換気
	13:45 ダンスミックス 除菌・換気	13:45 サーキット 除菌・換気	13:45 フロー ピラティス 除菌・換気	13:45 週替わり 除菌・換気		
	15:15 ラクロスボール 除菌・換気					
18:00 フィットゼロ 除菌・換気	18:00 たのしいステップ 除菌・換気	18:00 週替わり 除菌・換気		18:00 バーベルトレーニング 除菌・換気		
19:30 ミュージック コンディショニング 除菌・換気	19:30 バーベルトレーニング 除菌・換気	19:30 ミュージック コンディショニング 除菌・換気	19:00 ヒート 除菌・換気	19:30 チューブトレーニング 除菌・換気		

1/11月)は祝日の為スタッフ在中時間が変更になりますので、
 レッスン開始時間が10:45⇒11:30に変更となります。

すべてのプログラム定員13名となります。
 開始35分前よりスタジオ入口からお並びいただき30分前よりヘルスチェック後に整理券を配布いたします。
 また、除菌、換気をする関係でプログラムの間を60分空けさせて頂いています。

-  気持ちよく体を動かします
-  ヨガマットを使用します
-  全て初めての方対象のプログラムです。

すべて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。予めご了承ください。