

2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						
10:45	10:45	10:45	10:45	10:45		
美尻美脚 トレーニング	コア体操& ストレッチボール	コア体操& ラクロスボール	コア体操& バランスボール	かんたん体操		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		
12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	11:30	11:30
ミュージック コンディショニング	サーキット	週替わりレッスン	チューブトレーニング	ダンスミックス	サーキット	たのしいステップ
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気
	13:45	13:45	13:45		13:00	13:00
	フロー ピラティス	ダンスミックス	美姿勢 ピラティス		フロー ピラティス	バーベルトレーニング
	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		除菌・換気	除菌・換気
	15:15					
	ラクロスボール					
	除菌・換気					
18:00	18:00	18:00		18:00		
フィットゼロ	たのしいステップ	週替わりレッスン		バーベルトレーニング		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		除菌・換気		
19:30	19:30	19:30	19:00	19:30		
ミュージック コンディショニング	バーベルトレーニング	ミュージック コンディショニング	ヒート	チューブトレーニング		
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気		

2/11 (木)・2/23 (火) は祝日の為、レッスン開始時間が
 10:45⇒11:30に変更になります。
 また18時以降のレッスンは休講となります。

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分空かせて頂いています。

-  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。