# JOYFIT24 ジョイフィット春日部1月～3月スタジオプログラム

## 月

**Aスタジオ**
- 9:00-9:45 骨盤体操 高野
- 10:00-10:45 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00-11:30 ボディメイク 吉川
- 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤
- 13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una
- 14:15-15:15 リトモス Una
- 18:00-18:50 キッズチアダンス 中上級クラス ポン★パピーズ
- 20:00-21:00 LesMills BODYJAM テック&45 SACHIO
- 21:15-22:15 KICK OUT いずみ

**Bスタジオ**
- 9:15-10:00 朝ヨガ 平林
- 10:15-11:00 ピラティス 平林
- 11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月
- 13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村
- 14:00-15:15 気功 中鳥
- 19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ SACHIO（どなたでもOK HOT会員でなくても参加頂けます♪）
- 20:15-21:00 ハタヨガ とも
- 21:15-22:00 アクティブヨガ とも

**BIKE**

## 火

**Aスタジオ**
- 9:30-10:30 シェイプアップフラメンコ 吉岡
- 11:00-11:45 リトモス 石川
- 12:00-12:45 中級エアロ 石川
- 13:05-13:50 かんたんエアロ 石川
- 14:05-14:50 LesMills BODYCOMBAT 千葉
- 15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年～中学3年 marica・yumiko
- 20:00-20:45 ZUMBA 西薗
- 21:00-21:45 かんたんエアロ 西薗

**Bスタジオ**
- 10:00-11:00 パワーヨガ tetsuo
- 11:15-12:00 リラックスヨガ tetsuo
- 13:00-14:00 体感ヨガ Mamie
- 14:15-15:00 ボディエクササイズ＆ストレッチ 吉川
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス 小学生 marica・yumiko
- 19:15-20:00 ピラティス AKIKO
- 20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO

**BIKE**
- 12:45-13:30 LesMills RPM Kumi

## 水

**Aスタジオ**
- 9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名
- 9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野
- 10:45-11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野
- 11:45-12:30 ZUMBA 水口
- 12:45-13:30 サーキット yucco
- 13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco
- 15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH
- ★19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ
- ★20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ
- 20:00-20:45 LesMills BODYPUMP ヨシオ 定員40名
- 21:00-22:00 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ

**Bスタジオ**
- 9:45-10:30 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00-11:45 ヨガ 高野
- 12:00-13:00 パワーヨガ 平林
- 13:45-14:45 デトックスヨガ 田代

**BIKE**
- 14:30-15:15 TOP RIDE osaya
- 19:15-19:45 TOP RIDE ヨシオ

第1,第3,第5 木曜 LesMills BODYPUMP
第2,第4 木曜日 LesMills BODYATTACK

## 木

**Aスタジオ**
- 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山
- 10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山
- 12:00ー13:00 ハワイアンフラ 松浦
- 13:30-14:15 リトモス 石川
- 14:30-15:15 ZUMBA 石川
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- ★19:45-20:30 LesMills BODYSTEP マーサ 定員40名
- 20:45-21:30 ★週替わり LesMills マーサ

**Bスタジオ**
- 9:00-9:45 アロマリラックスヨガ Miyuki
- 10:00-11:00 バレエストレッチ yucco
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村
- 13:15-14:00 やさしい体幹トレーニング 中村
- 14:45-15:45 美健ヨガ 小百合
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス 小学生 kokone
- 18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年～中学3年 kokone
- 20:15-21:15 ストリートダンス NATSUMI

## 金

**Aスタジオ**
- 10:00-10:45 ボディエクササイズ＆ストレッチ 中村
- 11:00-11:45 ZUMBA 西薗
- 12:00-12:45 中級エアロ 西薗
- 13:00-13:45 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 14:00-14:45 LesMills BODYPUMP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 子供空手 北野
- 19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名
- 20:15-21:00 中級エアロ 高柴
- 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋

**Bスタジオ**
- 9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川
- 10:30-11:15 ウォーキングダイエット 吉川
- 11:30-12:30 骨盤コンディショニングヨガ tetsuo
- 19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ
- 20:15-21:00 HOTサーキット 千葉

## 土

**Aスタジオ**
- 10:00-11:00 らくらく♪ボディメイク 上田
- 11:15-12:00 スモールボール体操 上田
- 12:15-13:15 HIPHOP yucco
- 13:30-14:30 ストリートダンス NATSUMI
- 14:45-15:35 キッズチアダンス 初級クラス ポン★パピーズ
- 15:45-16:35 キッズチアダンス 中級クラス ポン★パピーズ
- 16:45-17:45 キッズチアダンス 大会クラス ポン★パピーズ
- 17:45-18:45 キッズチアダンス 大会クラス ポン★パピーズ
- 19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT YUMA
- 20:30-21:30 LesMills BODYATTACK いけち

**Bスタジオ**
- 9:00-10:00 ヨガ 井上
- 10:45-11:45 HOT サーキット yucco
- 12:00～12:45 パワーフローヨガ なつこ
- 13:00～13:45 ピラティス なつこ
- 14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 NATSUMI
- 19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE
- 20:30-21:15 リラックスヨガ TOSHIE

**BIKE**
- 12:00-12:45 LesMills RPM Kumi

## 日

**Aスタジオ**
- 9:30-10:15 ヨガ なつこ
- 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村
- 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月
- 12:50-13:35 LesMills BODYJAM SACHIO
- 14:00-14:45 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ
- 15:00-15:45 LesMills BODYSTEP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 空手教室 北野

**Bスタジオ**
- 11:45-12:45 HIPHOP 川鍋
- 14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO
- 15:00-15:45 ストレッチ（ストレッチポール） SACHIO
- 16:00-16:45 アニマルフロー® 安孫子

**BIKE**
- 12:45-13:30 TOP RIDE ヨシオ

## お知らせ

- 定員Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし（ステップ台を使用するプログラムは40名）、バイクスタジオ17名
- TICKET のマークがあるプログラムは開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。整理券は代理での受取は致しかねます。
- 🔥 マークはHOTプログラム（有料）です。
- 変更になった（内容、担当、時間）枠につきましては★印を表記してます。


スポーツクラブJOYFIT春日部
〒344-0038 埼玉県春日部市大沼4-31
TEL048-738-0281　年中無休/24時間営業