

# ジョイフィット春日部5月スタジオプログラム

	月			火			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	
9:00																						
30	9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:15-10:00 朝ヨガ 平林		9:30-10:30 シェパード フラメンコ 吉岡	9:45-10:45 パワーヨガ tetsuo		9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:45-10:30 ボディメイク 飯山	9:00-9:45 アロマリラックス ヨガ Miyuki		9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川			9:00-10:00 ヨガ 井上		9:30-10:15 ヨガ なつこ				
10:00	10:00-10:45 ウォーキング ダイエット 高野	10:15-11:00 ピラティス 平林 定員25名					10:45-11:30 インテグレイティ ド・パワーストレッチ 塩野	9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野		10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山	10:00-11:00 パレオストレッチ yucco		10:00-10:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川		10:00-11:00 らくらく ボディメイク 上田		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村				
11:00	11:00-11:30 ボディメイク 吉川			11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 リラックス tetsuo		11:45-12:30 ★HIPHOP入門 yucco	11:00-11:45 ヨガ 高野		11:45-12:30 ★HIPHOP入門 yucco	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村		11:00-11:45 ZUMBA 西園	11:30-12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ tetsuo		11:15-12:00 スモールボール体操 上田	10:45-11:45 HOT サーキット yucco		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:45-12:45 HIPHOP 川鍋		
12:00	12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月		12:00-12:45 中級エアロ 石川	12:00-12:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 吉川		12:45-13:30 LES MILLS RPM Kumi	12:00-13:00 パワーヨガ 平林		12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村		12:00-12:45 中級エアロ 西園		12:15-13:15 HIPHOP yucco	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi		12:45-13:30 BODYJAM SACHIO	11:45-12:45 HIPHOP 川鍋		
13:00	13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村		13:05-13:50 かんたんエアロ 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie		13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco	13:45-14:45 デトックスヨガ 田代		13:30-14:15 リトモス 石川	13:15-14:00 やさしい体幹 トレーニング 中村		13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子		13:30-14:30 ストリートダンス NATSUMI	13:00-13:45 ピラティス なつこ		12:50-13:35 LES MILLS BODYJAM SACHIO	12:45-13:30 TOP RIDE ヨシオ			
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中島		14:05-14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 千葉	14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名		14:30-15:15 TOP RIDE osaya			14:30-15:15 ZUMBA 石川	14:45-15:45 美健ヨガ 小百合		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名		14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ボン★ハビーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 NATSUMI		14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO			
15:00				15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			17:00-18:00 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年~中学3年 marica-yumiko	17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス 小学生 marica-yumiko		17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス 小学生 kokone		17:00-18:30 子供空手 北野		16:45-17:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★ハビーズ	17:45-18:45 キッズチアダンス 大会クラス ボン★ハビーズ		15:00-15:45 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	15:00-15:45 ストレッチボール (ストレッチボール) SACHIO 定員25名			
16:00							18:00-19:00 キッズチアダンス 大会クラス ボン★ハビーズ	18:00-19:00 キッズチアダンス 大会クラス ボン★ハビーズ		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	18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年~中学3年 kokone		19:15-19:45 TOP RIDE ヨシオ		19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ		19:30-20:15 ★19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT Sayu	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE				
17:00							19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ	19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ		19:45-20:30 LES MILLS BODYSTEP マーサ 定員40名	19:45-20:30 LES MILLS BODYSTEP マーサ 定員40名		19:15-20:00 オリジナルステップ 高菜 定員40名	20:15-21:00 中級エアロ 高菜	20:15-21:00 HOTサーキット 千葉 定員25名		★20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE	20:30-21:15 リラックスヨガ TOSHIE				
18:00							20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園		20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ	20:45-21:30 LES MILLS BODYATTACK マーサ		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋									
19:00	どなたでも HOT会員でなくても 参加頂けます	どなたでも HOT会員でなくても 参加頂けます		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 パランス美ヨガ AKIKO		21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ	21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ		21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ	21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ											
20:00	8日B J Sayu 13日B J SACHIO 20日B J Sayu 27日B J ヨシオ	19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ とも		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 パランス美ヨガ AKIKO		21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ	21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ		21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ	21:00-22:00 LES MILLS BODYATTACK ヨシオ											
21:00	20:00-21:00 週替わり プログラム	20:00-20:45 ハタヨガ とも		21:00-21:45 初中級エアロ 西園	21:00-21:45 初中級エアロ 西園																	
22:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:00-21:45 アクティブヨガ とも																				
23:00	お知らせ																					

●定員Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(器具を使用するプログラムは定員を設けております)、バイクスタジオ19名  
 ●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  
 Tel.048-738-0281 年中無休/24時間営業