

ジョイフィット春日部6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																						
9:30	9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:15-10:00 朝ヨガ 平林					9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名				9:00-9:45 アロマリラックス ヨガ Miyuki						9:00-10:00 ヨガ 井上					
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		9:30-10:30 シェイプアップ フラメンコ 吉岡	9:45-10:45 パワーヨガ tetsuo		9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:45-10:30 ポディメイキング 飯山	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco		10:00-10:45 ポディエクササイズ &ストレッチ 中村	9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川			10:00-11:00 ポディメイク 上田				9:30-10:15 ヨガ なつこ	
11:00	11:00-11:30 ポディメイク 吉川			11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 リラックスヨガ tetsuo		10:45-11:30 インテグレイテッド・ パワーストレッチ 塩野	11:00-11:45 ヨガ 高野		10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山		11:00-11:45 ZUMBA 西園	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川			10:45-11:45 HOT サーキット yucco				10:30-11:15 ポディエクササイズ 中村		
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 ポディエクササイズ &ストレッチ 吉川		11:45-12:30 HIPHOP入門 yucco	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 ポディエクササイズ 中村		12:00-12:45 中級エアロ 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				11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	
13:00	13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	13:00-13:45 ポディエクササイズ 中村		13:05-13:50 かんたんエアロ 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie	12:45-13:30 LES MILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yucco			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			13:00-13:45 ピラティス なつこ				12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi	11:45-12:45 HIPHOP 川鍋	
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中島		★14:10-14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 千葉	14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名		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		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			13:30-14:30 ストリートダンス NATSUMI				14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO	
15:00				15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH									14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ボン★パピーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 NATSUMI				15:00-15:45 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	15:00-15:45 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名
16:00																15:45-16:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★パピーズ					16:00-16:45 アニマルフロー® 安孫子	
17:00				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 marica・yumiko		17:00-18:00 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ	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★パピーズ					17:00-18:30 空手教室 北野	
18:00	3日 LES MILLS BODYJAM Sayu	10日 LES MILLS BODYJAM SACHIO	17日 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ				18:00-19:00 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ									17:45-18:45 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ						
19:00	24日 LES MILLS BODYJAM Sayu			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			19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ	19:15-19:45 TOP RIDE ヨシオ		18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年~中学3年 kokone												
20:00	20:00-21:00 週替わり プログラム	20:00-20:45 ハタヨガ とも		19:15-19:45 ゆるHOTSストレッチ とも	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		20:00-20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		19:45-20:30 LES MILLS BODYSTEP マーサ 定員40名	20:15-21:15 ストリートダンス NATSUMI		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ		19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT Sayu	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE					
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ	★21:10-21:55 アクティブヨガ とも		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ			20:45-21:30 週替わり LES MILLS マーサ			20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 ★週替わりHOT 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					
22:00													21:15-22:15 HIPHOP 川鍋									
23:00																						

●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。
 ●のマークは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★印を表記しています。

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