

ジョイフィット春日部7.8.9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		
9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:15-10:00 朝ヨガ 平林		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		9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	9:45-10:30 ウォーキング かんたんエアロ 塩野		9:45-10:30 ボディメイキング 飯山	9:00-9:45 アロマリラックス ヨガ Miyuki		10:00-10:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村	9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川		9:00-10:00 ヨガ 井上		9:30-10:15 ヨガ なつこ					
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		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	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco		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		10:45-11:45 HOT サーキット yucco		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村					
11:00-11:30 ボディメイク 吉川			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		11:00-11:45 ヨガ 高野	11:00-11:45 ヨガ 高野		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		12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月		★11:30-12:30 HIPHOP 川鍋			
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		12:45-13:30 LES MILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yucco		★11:45-12:30 ZUMBA 松尾	★11:45-12:30 ZUMBA 松尾		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		13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	12:15-13:15 HIPHOP yucco		12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ		12:35-13:35 BODYJAM テック&45 SACHIO		12:45-13:30 TOP RIDE ヨシオ			
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		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		13:00-13:45 ピラティス なつこ		14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO			
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		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	14:45-15:45 美健ヨガ 小百合		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 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			
15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH	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 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		17:30-18:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ	17:30-18:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ		17:00-18:00 Kidsダンス 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	17:45-18:45 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ	17:00-18:30 空手教室 北野		16:00-16:45 アニマルフロー® 安孫子		16:00-16:45 アニマルフロー® 安孫子				
18:30-19:00 ★週替わりプログラム スタッフ	18:30-19:00 20:00-21:00 週替わりプログラムは 週替わりカレンダー をご確認ください♪		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 marica・yumiko		★17:30-18:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ	★17:30-18:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ		18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年~中学3年 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		19:15-20:00 ボディエクササイズ 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		19:15-19:45 ゆるHOTSストレッチ とも		19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT Sayu			
20:00-21:00 週替わり プログラム	20:00-21:00 週替わり プログラム		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園		★18:30-19:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ	★18:30-19:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★パピーズ		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		20:00-20:45 LES MILLS BODYPUMP マーサ 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		20:15-21:00 中級エアロ 高柴		20:00-20:45 ハタヨガ とも		20:15-21:00 週替わりHOT 千葉 定員25名			
21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:10-21:55 アクティブヨガ 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		21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		20:45-21:30 週替わり LES MILLS マーサ	20:45-21:30 週替わり LES MILLS マーサ		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE		20:30-21:15 リラックスヨガ TOSHIE		21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:00-21:45 リラックスヨガ TOSHIE			
22:00						第1,第3木曜日 LES MILLS BODYATTACK	第2,第4木曜日 LES MILLS BODYPUMP						第1,第3金曜日 LES MILLS BODYCOMBAT	第2,第4金曜日 サーキット								
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。
 ●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

2024年7月
月曜日週替スタジオプログラム 日程表

日	時間	レッスン名	担当者
7月1日	18:30～19:00	休講	
	20:00～21:00	LES MILLS BODYJAM	Sayu
7月8日	18:30～19:00	ストレッチポール	上野
	20:00～21:00	LES MILLS BODYCOMBAT	ヨシオ
7月15日	18:30～19:00	LES MILLS BODYPUMP	ヨシオ
	20:00～21:00	LES MILLS BODYCOMBAT	ヨシオ
7月22日	18:30～19:00	LES MILLS BODYCOMBAT	千葉
	20:00～21:00	LES MILLS BODYPUMP	ヨシオ
7月29日	18:30～19:00	ストレッチポール	山本
	20:00～21:00	LES MILLS BODYJAM	Sayu