

ジョイフィット春日部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	9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:15-10:00 朝ヨガ 平林	★10:00-10:45 TOP RIDE Osaya	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 ダイエット 高野		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			★10:00-10:45 TOP RIDE Osaya
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 インテグレート パワーストレッチ 塩野		10:45-11:30 ポディメイク 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	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 ポディメイク 上田			10:30-11:15 ポディエクササイズ 中村			
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 リラクソヨガ tetsuo			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	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	11:30-12:30 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 ポディエクササイズ &ストレッチ 吉川		11:45-12:30 ZUMBA 松尾	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	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi		12:15-13:15 HIPHOP yucco			
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		13:15-14:00 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				12:35-13:35 BODYJAM テック&45 SACHIO			
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中篤		14:10-14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 千葉	14:15-15:00 ストレッチボール ストレッチャー 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 TOP RIDE osaya	13:30-14:15 リトモス 石川			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 安孫子	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO		
15:00										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 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名		
16:00				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						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			17:30-18:30 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														17:45-18:45 大会クラス ボン★パピーズ							
19:00	★18:30-19:00 ストレッチボール スタッフ	どなたでもOK HOT会員でなくても 参加頂きます♪		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 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		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 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					
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		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		★20:00-20:45 週替わり プログラム	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		★20:15-21:00 フロアヨガ Moemi	20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE	20:30-21:15 リラクソヨガ 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		21:00-21:45 初中級エアロ 西園			★21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小葉紅														
22:00																					
23:00																					

月曜日 週替わりプログラム

- 2日 BODY JAM SACHIO
- 9日 BODY JAM Sayu
- 16日 BODY JAM SACHIO
- 23日 KICK OUT入門 いずみ
- 30日 BODY JAM SACHIO

水曜日 週替わりプログラム

- 4日 フィットネスヨガ 小百合
- 11日 KICK OUT いずみ
- 18日 フィットネスヨガ 小百合
- 25日 KICK OUT いずみ

5日, 19日 LES MILLS BODYATTACK
12日, 26日 LES MILLS BODYPUMP

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★印を表記しています。