

ジョイフィット春日部10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	★9:00-9:45 朝ヨガ 平林	7日 休講 14日 イベント実施60分に拡大! 21日 休講 28日 実施!	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 細田哲生		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	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野	NEW ★9:00-9:45 アロマフレッシュ 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		6日 休講 13日(イベント) 周年イベント前朝祭! 20日 休講 27日 実施!		
10:00	10:00-10:45 ウォーキング ダイエット 高野	★10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名		10:00-10:45 TOP RIDE Osaya			10:45-11:30 インテグレート 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	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		★9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	
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 細田哲生		11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:00-13:00 パワーヨガ 平林	12:00-12:45 ポディエクササイズ 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 細田哲生		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		12:45-13:30 RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yucco	12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦				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			
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		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				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 安孫子	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO		
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		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 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 (ストレッチボール) SACHIO 定員25名			
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					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						
16:00				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 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			17:00-18:30 空手教室 北野						
17:00				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		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 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				17:45-18:45 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		17:00-18:30 空手教室 北野						
18:00	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 参加頂けます!		19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ とも	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		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	19:15-20:00 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	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT		19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE						
19:00	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 代謝アップヨガ なつこ	20:45-21:30 週替わり LES MILLS BODYCOMBAT マーサ	20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 フロアヨガ Moemi			20:30-21:30 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE	20:30-21:15 リラックスヨガ TOSHIE								
20:00	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			3日,17日,31日 LES MILLS BODYATTACK	10日,24日 LES MILLS BODYPUMP				21:15-22:15 HIPHOP 川鍋									
21:00																						
22:00																						
23:00																						

月曜日 週替わりプログラム
 7日 BODYJAM Sayu
 14日 KICK OUT MIIT いずみ
 ※ミット打ち有料 周年イベント!
 21日 BODYJAM Sayu
 28日 KICK OUT入門 いずみ

お知らせ

- Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(但し、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ご遠慮ください。
- 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
 TEL048-738-0281 年中無休/24時間営業

ジョイフィット春日部21周年特別スタジオプログラム

10/14 (月)			10/15 (火)			10/16 (水)			10/17 (木)			10/18 (金)			10/19 (土)			10/20 (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	9:00-9:45 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 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki						9:00-10:00 太陽礼拝& 呼吸法と瞑想 井上					
10:00-10:45 ウォーキング ダイエット 高野	10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名	10:00-11:00 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 基本にもどって ベーシックヨガ 細田哲生		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 ボディメイキング 飯山			9:45-10:30 ボディメイキング 飯山	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco		9:30-10:15 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		10:00-11:00 らくらく ボディメイク 上田			9:30-10:15 ヨガ なつこ		
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 アロマ リラクソヨガ 細田哲生		10:45-11:30 インテグレイテッド・ パワーストレッチ 塩野			10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山			10:45-11:45 ZUMBA 西園	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川		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 ボディエクササイズ 中村		
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		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 ボディエクササイズ 中村			12:00-12:45 中級エアロ 西園	11:30-12:30 アロマ デトックスヨガ 細田哲生		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	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
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 心地よさを楽しむ サウンドフィール 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	13:00-14:00 癒しの キャンドルヨガ Mamie		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		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 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		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			14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:15-15:00 ストレッチボール キャンドル・アロマの 香りに包まれて Mamie 定員25名		14:00-14:45 ストリートダンス NATSUMI			14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ボン★バビーズ 小学1年~中学3年 NATSUMI	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 安孫子	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO	
			15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			15:00-15:45 ピラティス 体幹・筋力 トレーニング 小百合	15:00-15:45 美健ヨガ 小百合								14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★バビーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 NATSUMI		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		15:00-15:45 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	
						17:30-18:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★バビーズ									16:45-17:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★バビーズ			16:00-16:45 アニマルフロー® 安孫子			17:00-18:30 空手教室 北野		
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 参加頂けます♪		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	17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス 小学生 marica・yumiko	18:15-19:00 自然と調和する ヒーリングヨガ (ゆるHOT) 小百合	18:30-19:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★バビーズ	18:30-19:30 キッズチアダンス 大会クラス ボン★バビーズ		18:30-19:30 Kidsダンス 振り付けクラス 小学1年~中学3年 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					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★バビーズ					
	19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ とも		19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		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			19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ			19:00-20:00 LES MILLS BODYATTACK YUSUKE・マーサ	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE		19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE					
20:00-21:00 KICK OUT ミット打ち(有料) いずみ	20:00-20:45 ハタヨガ とも		20:00-21:00 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		20:00-20:45 LES MILLS BODYPUMP まさる・ヨシオ 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		20:15-21:15 ストリートダンス NATSUMI			19:30-20:40 ボディパンプ30& ボディコンバット 30 まさる・千葉 定員40名			20:15-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT Sayu			20:30-21:15 リラクソヨガ TOSHIE					
21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:10-21:55 アクティブヨガ とも		21:15-22:00 初中級エアロ 西園			21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小葉紅・Sayu 関口・ヨシオ・千葉						21:15-22:15 HIPHOP 川鍋											

KICK OUT ミット打ち(有料)20:00~21:00
 エントリー料 500円 / 定員18名
 ・春日部会員様
 9/30(月)19:00~フロント受付開始
 20:00~電話受付開始
 ・他店舗会員様、非会員様
 10/7(月)19:00~フロント、電話受付開始

BODYCOMBAT 21:00~22:00
 定員65名
 ・春日部会員様
 エントリー料0円
 10/2(水)19:00~フロント受付開始
 20:00~電話受付開始
 ・他店舗会員様、非会員様
 エントリー料500円
 10/9(水)19:00~フロント、電話受付開始

BODYATTACK 19:00~20:00
 定員65名
 ・春日部会員様
 エントリー料0円
 10/5(土)19:00~フロント受付開始
 20:00~電話受付開始
 ・他店舗会員様、非会員様
 エントリー料500円
 10/12(土)19:00~フロント、電話受付開始

お知らせ

- Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(但し、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ご遠慮ください。
 - のマークはHOTプログラム(有料)です。
 - のマークがあるプログラムは、イベント内容となっております。
- 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