

ジョイフィット春日部11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 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												9:30-10:15 ヨガ なつこ		
30																							実施日 10日、17日	
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		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		9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 塩野	9:45-10:30 パワーヨガ 高野		9:45-10:30 ボディメイク 飯山	10:00-11:00 パレエストレッチ yuucco		★9:45-10:30 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								
30																								
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 リラックスヨガ 細田哲生		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			11:00-11:45 ZUMBA 西園	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川		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 yuucco							
30																								
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		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 中級エアロ 西園	11:30-12:30 骨盤コンディショニング ヨガ 細田哲生		12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 RPM Kumi							
30																								
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	12:45-13:30 LESMILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yuucco			13:15-14:00 やさしい体幹 トレーニング 中村			13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子			13:00-13:45 ピラティス なつこ								
30																								
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 氣功 中島		14:10-14:55 LESMILLS 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 yuucco	14:30-15:15 TOP RIDE osaya		14:30-15:15 ZUMBA 石川			14:00-14:45 LESMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名			13:30-14:30 ストリートダンス NATSUMI								
30																								
15:00																								
30																								
16:00																								
30																								
17:00																								
30																								
18:00																								
30																								
19:00	18:30-19:00 ストレッチボール スタッフ	どなたでも参加頂けます♪ HOT会員でなくても		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	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		18:30-19:30 Kidsチアダンス 大会クラス ポン★バビーズ	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		2日 Sayu 9日 Sayu 16日 千葉 23日 千葉 30日 Sayu	19:30-20:15 LESMILLS BODYCOMBAT	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE						
30																								
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 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		20:45-21:30 週替わり LESMILLS マーサ	20:15-21:15 ストリートダンス NATSUMI		20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 フローヨガ Moemi			20:30-21:30 LESMILLS BODYATTACK YUSUKE	20:30-21:15 リラックスヨガ TOSHIE						
30																								
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 LESMILLS BODYCOMBAT																	
30																								
22:00																								
30																								
23:00	月曜日 週替わりプログラム			11/4日(月) KICK OUT ミット打ち (有料) 20:00~21:00 参加費 500円 / 定員18名			6日 小葉紅 13日 Sayu 20日 小葉紅 27日 Sayu																	
	4日 KICK OUT MIIT いずみ ※ミット打ち(有料)			10/28(月)19:00~フロント受付開始 20:00~電話受付開始																				
	11日 BODYJAM Sayu																							
	18日 KICK OUT 入門 いずみ																							
	25日 BODYJAM Sayu																							

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。
- 炎マークは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。