

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													
30																							
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				9:00-10:00 ヨガ 井上		9:30-10:15 ヨガ なつこ		9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	
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				10:00-11:00 らくらく ボディメイク 上田		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村			
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				10:45-11:45 HOT サーキット yuucco		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月		11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	
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					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 LESMILLS RPM Kumi	12:35-13:35 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	
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	13:45-14:45 デトックスヨガ 田代	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					12:15-13:15 HIPHOP yuucco		13:00-13:45 ピラティス なつこ		14:00-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO
30																							
15:00																							
30																							
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			14:45-15:45 美健ヨガ 小百合													
30																							
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 キッズチアダンス 大会クラス ポン★バビーズ			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												
30																							
18:00				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													
30	18:30-19:00 ストレッチボール スタッフ	どなたでもHOT会員でなくても参加頂けます♪																					
19:00		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 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名	20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ		19:45-20:30 LESMILLS 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									
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					20:45-21:30 週替わり LESMILLS マーサ		20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 フローヨガ Moemi										
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
 4日 KICK OUT MIIT いずみ ※ミット打ち(有料)
 11日 BODYJAM Sayu
 18日 KICK OUT 入門 いずみ
 25日 BODYJAM Sayu

11/4(月)KICK OUTミット打ち (有料) 20:00~21:00
 参加費 500円 / 定員18名
 10/28(月)19:00~フロント受付開始 20:00~電話受付開始

6日 小葉紅
 13日 Sayu
 20日 小葉紅
 27日 Sayu

7日、21日 LESMILLS BODYATTACK
 14日、28日 LESMILLS BODYPUMP

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)枠につきまは★印を表記してます。