

# ジョイフィット春日部1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					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																						
10:00	10:00-10:45 やさしいエアロ 高野	10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名	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 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	10:00-11:00 パレオストレッチ yucco		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	9:00-10:00 ヨガ 井上		9:30-10:15 ヨガ なつこ	
10:30																						
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 リラククスヨガ 細田哲生		10:45-11:30 インテグレイティッド・ 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				10:45-11:45 HOT サーキット yucco			10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村	
11:30																						
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 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 骨盤コンディショ ニングヨガ 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
12:30																						
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 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 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	
13:30																						
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		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	14:30-15:15 ZUMBA 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 ボールピラティス SACHIO
14:30																						
15:00																						
15:30																						
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															
16:30																						
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 小学生 pon★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 pon★パピーズ			17:00-18:30 空手教室 北野	
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00				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 キッズチアダンス 大会クラス pon★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	19:00-19:30 LES MILLS RPM シオン		19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ					11日 BODY COMBAT 千葉 18日 BODY JAM Sayu 25日 BODY COMBAT 千葉				
19:30	19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名	19:15-19:45 ゆるHOTSストレッチ とも			19:15-20:00 ピラティス AKIKO					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						19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE			
20:00	20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野	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 LES MILLS BODYPUMP まささ 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 LES MILLS 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					20:30-21:15 リラククスヨガ TOSHIE				
20:30																						
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 LES MILLS BODYCOMBAT															
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

12/30(月)~1/5(日)の期間は、年末年始特別プログラムとなります。

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、を表記します。