JOYFIT24 ジョイフィット春日部9月スタジオプログラム

月

Aスタジオ
- 9:00-9:45 骨盤体操 高野
- 10:00-10:45 やさしいエアロ 高野
- 11:00-11:30 ボディメイク 吉川
- 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤
- 13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una
- 14:15-15:15 リトモス Una
- 19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名
- 20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野
- 21:15-22:15 KICK OUT いずみ

Bスタジオ
- 9:00-9:45 朝ヨガ 平林
- 10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名
- 11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月
- 13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村
- 14:00-15:15 気功 中嶌
- 19:15-19:45 ゆるHOTストレッチ とも（どなたでも OK HOT会員でなくても参加頂けます♪）
- 20:00-20:45 ハタヨガ とも
- 21:10-21:55 アクティブヨガ とも

BIKE
- 10:00-10:45 TOP RIDE Osaya

火

Aスタジオ
- 9:30-10:30 シェイプアップフラメンコ 吉岡
- 11:00-11:45 リトモス 石川
- 12:00-12:45 中級エアロ 石川
- 13:05-13:50 かんたんエアロ 石川
- 14:10-14:55 LesMills BODYCOMBAT 千葉
- 15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko
- 20:00-20:45 ZUMBA 西薗
- 21:00-21:45 初中級エアロ 西薗

Bスタジオ
- 9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生
- 11:00-11:45 リラックスヨガ 細田哲生
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ＆ストレッチ 吉川
- 13:00-14:00 体感ヨガ Mamie
- 14:15-15:00 ストレッチポール Mamie 定員25名
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko
- 19:15-20:00 ピラティス AKIKO
- 20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO

BIKE
- 12:45-13:30 LesMills RPM Kumi

9月23日 秋分の日 Kohakuイベント開催！
①14:10～14:55 BODY COMBAT
②15:15～16:00 BODY ATTACK
各イベントの1時間前より整理券配布いたします

水

Aスタジオ
- 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
- 10:45-11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野
- 11:45-12:30 ZUMBA 松尾
- 12:45-13:30 サーキット yucco
- 13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco
- 15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 20:00-20:45 LesMills BODYPUMP まさを 定員40名
- 21:05-22:05 LesMills BODYCOMBAT（3日 Sayu / 10日 Sayu / 17日 氏原 NEW / 24日 Sayu）

Bスタジオ
- 9:45-10:30 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00-11:45 ヨガ 高野
- 12:15-13:15 パワーヨガ 平林
- 13:45-14:45 デトックスヨガ 田代
- 19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ
- 20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ

BIKE
- 14:30-15:15 TOP RIDE osaya

木

Aスタジオ
- 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山
- 10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山
- 12:00ー13:00 ハワイアンフラ 松浦
- 13:30-14:15 リトモス 石川
- 14:30-15:15 ZUMBA 石川
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 19:45-20:30 LesMills BODYSTEP マーサ 定員40名
- 20:45-21:30 週替わり LesMills マーサ（4日、18日 LesMills BODYATTACK / 11日、25日 LesMills BODYPUMP）

Bスタジオ
- 9:00-9:45 アロマリフレッシュヨガ Miyuki
- 10:00-11:00 バレエストレッチ yucco
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村
- 13:15-14:00 やさしい体幹トレーニング 中村
- 14:45-15:45 ヨガ（4日 田代 / 11日 平林 / 18日 平林 / 25日 平林）
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス Kokone
- 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Kokone
- 20:15-21:15 ストリートダンス Kokone

BIKE
- 18:55-19:25 LesMills RPM シオン

金

Aスタジオ
- 9:45-10:30 ボディエクササイズ＆ストレッチ 中村
- 11:00-11:45 ZUMBA 西薗
- 12:00-12:45 中級エアロ 西薗
- 13:00-13:45 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 14:00-14:45 LesMills BODYPUMP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 子供空手 北野
- 19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名
- 20:15-21:00 中級エアロ 高柴
- 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋

Bスタジオ
- 9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川
- 10:30-11:15 ウォーキングダイエット 吉川
- 11:30-12:30 骨盤コンディショニングヨガ 細田哲生
- 19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ
- 20:15-21:00 フローヨガ Moemi

BIKE
- 19:30-20:00 LesMills sprint
- 20:15-21:00 LesMills RPM ＃うっちー

土

Aスタジオ
- 10:00-11:00 らくらく♪ボディメイク 上田
- 11:15-12:00 スモールボール体操 上田
- 12:15-13:15 HIPHOP yucco
- 13:30-14:30 ストリートダンス Rio
- 14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ポン★パピーズ
- 15:45-16:45 キッズチアダンス 中級クラス ポン★パピーズ
- 16:45-17:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 19:30-20:30 週替わり LesMills（6日 BODY JAM テック＆45 Sayu / 13日 LesMills DANCE MAMI ※LesMills DANCE のみ19:30-20:15で実施いたします / 20日 BODY JAM テック＆45 Sayu / 27日 BODY COMBAT 千葉）
- 20:45-21:45 LesMills BODYATTACK YUSUKE
- 22:00-22:30 LesMills CORE YUSUKE

Bスタジオ
- 9:00-10:00 ヨガ 井上
- 10:45-11:45 HOT サーキット yucco
- 12:00～12:45 パワーフローヨガ なつこ
- 13:00～13:45 ピラティス なつこ 定員25名
- 14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio
- 19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE
- 20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIE

BIKE
- 12:00-12:45 LesMills RPM Kumi

日

Aスタジオ
- 9:30-10:15 ヨガ なつこ
- 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村
- 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月
- 12:35-13:35 LesMills BODYJAM テック&45 SACHIO
- 14:00-14:45 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 15:00-16:00 LesMills BODYSTEP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 空手教室 北野
- 19:00-19:45 LesMills BODYPUMP まさを 定員40名
- 20:05-20:50 LesMills BODYATTACK ＃うっちー

Bスタジオ
- 11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
- 12:45-13:30 LesMills ゆるHOT BODYBALANCE MAMI（どなたでも OK HOT会員でなくても参加頂けます）
- 14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO
- 15:00-16:00 ストレッチ（ストレッチポール） SACHIO 定員25名
- 16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子

BIKE
- 9:30-10:15 TOP RIDE Osaya（実施日 7日、14日）
- 19:00-19:45 LesMills RPM ＃うっちー

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
- ● TICKET 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。代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
- ●整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。
- ● 🔥 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 〈　〉 を表記してます。

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