

# ジョイフィット春日部5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	実施日 11日、25日	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	9:30-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:00-9:45 アロマリフレッシュ 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			実施日 17日、31日	
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				10:45-11:30 インテグレート パワーストレッチ 塩野	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		9:45-10:30 ボディメイク 飯山			9:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村		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			9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	
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 リラクソヨガ 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		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			11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	
11:30																						実施日 17日、31日
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	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村		12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦			12:00-12:45 中級エアロ 西園		12:15-13:15 HIPHOP yuucco			12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ		12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます
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 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie		13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	12:45-13:30 サーキット yuucco		13:15-14:00 リトモス Una			13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子					13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&4S SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	
13:30																						
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中篤		14:10-14:55 週替わり プログラム	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			14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名					13:30-14:30 ストリートダンス Rio		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																						
16:00	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	LesMILLS SCORE Kumi ※14:10-14:40 19日		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 ピラティス TOMOMI			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 Rio			15:00-16:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名		15:00-16:00 ストretch (ストレッチボール) SACHIO 定員25名	16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子	
16:30																						
17:00	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井			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 marica・yumiko					17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio			17:00-18:30 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ		17:00-18:30 Kidsダンス 初級クラス 今井			16:45-17:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★パピーズ		17:00-18:30 空手教室 北野		
17:30																						
18:00																						
19:00	19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名	19:45-20:45 ハタヨガ とも		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		13日 BODYATTACK Kohaku 20日 BODYPUMP まさを ※定員40名 27日 BODYJAM Sayu ※20:00~20:45	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			19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ		19:00-20:00 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	19:30-20:00 sprint #うっちー	19:30-20:30 週替わり LES MILLS		19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
19:30																						
20:00	20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		19:45-20:45 週替わり LES MILLS	20:00-20:45 週替わりプログラム なつこ		20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名			20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE		20:00-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:00-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名		
20:30																						
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ			21:00-21:45 中級エアロ 西園			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	代謝アップヨガ(HOT) 13日、27日		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名			21:15-22:15 HIPHOP 川鍋					20:45-21:45 週替わり LES MILLS		9日 LesMILLS SCORE YUSUKE 16日 BODYBALANCE MAMI 20日 LesMILLS SCORE YUSUKE 23日 LesMILLS SCORE YUSUKE 30日 BODYJAM Sayu		
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						

## 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。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。温度目安: 30~34℃ / 35~38℃
- 変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては、を表記しています。
- マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。
- マークのないプログラムは、清掃終了次第順次ご案内いたします。

5月1日(金)~5月6日(水)は特別プログラムとなります。別紙をご確認ください。