

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 かんたんエアロ 塩野		9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki	9:45-10:30 ボディメイク 飯山		9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川	9:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村		9:00-10:00 ヨガ 井上	9:30-10:15 ヨガ なつこ		9:30-10:15 ヨガ なつこ		9:30-10:15 TOP RIDE Osaya	実施日 17日、31日		
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	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 インテグレート パワーストレッチ 塩野	11:00-11:45 ヨガ 高野		10:00-11:00 パレエストレッチ yuucco	10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山		10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川	11:00-11:45 ZUMBA 西園		10:00-11:00 らくらく♪ ボディメイク 上田	10:45-11:45 HOT サーキット yuucco		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	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	実施日 17日、31日		
11:00	11:00-11:30 ボディメイク 吉川			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	12:15-13:15 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		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 中級エアロ 西園		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	12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&4S SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	11:15-11:45 ボディメイク 上田	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	
12:00	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		13:05-13:50 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie		12:45-13:30 サーキット yuucco	13:45-14:45 有料ジャズダンス yuucco		13:15-14:00 リトモス Una	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 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子		12:15-13:15 HIPHOP yuucco	13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25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	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI		
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		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	14:30-15:15 TOP RIDE osaya		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名		14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	14:45-15:45 Kidsダンス 入門クラス 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 ストレッチ (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	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中篤		15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ	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	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	17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 子供空手 北野	17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ		17:45-18:45 Kidsダンス キッズチアダンス 入門クラス 小学1年~中学3年 Rio	17:00-18:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	17:00-18:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	17:00-18:00 空手教室 北野	17:00-18:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井	17:00-18:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		
15:00				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 marica・yumiko		17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ		17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 子供空手 北野	17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ	17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ		17:45-18:45 Kidsダンス キッズチアダンス 入門クラス 小学1年~中学3年 Rio	17:00-18:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	17:00-18:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	17:00-18:00 空手教室 北野	17:00-18:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井	17:00-18:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		
16:00	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 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	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさき 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさき 定員40名	
17:00	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:15-20:00 ピラティス 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 まさき 定員40名	20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP まさき 定員40名		20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 中級エアロ 高柴		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
18:00	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井		20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
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		21:00-21:45 アクティブヨガ とも	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
20:00	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		21:00-21:45 アクティブヨガ とも	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:00-21:45 アクティブヨガ とも	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
22:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:00-21:45 アクティブヨガ とも	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	
23:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:00-21:45 アクティブヨガ とも	21:00-21:45 アクティブヨガ とも		21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT		21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	21:20-22:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名		21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 HIPHOP 川鍋		20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	20:20-21:05 LES MILLS BODYSTEP まさき 定員40名	

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、清掃終わり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。