

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	9:30-10:30 ボディメイク 飯山		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 ヨガ なつこ		9:30-10:15 ヨガ なつこ	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		9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野	10:45-11:30 インテグレイテッド・ パワーストレッチ 塩野		9:45-10:30 ボディメイク 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	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		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村		10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村		
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		10:45-11:30 インテグレイテッド・ 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	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 yucco		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月		11:30-12:15 らくらくエアロ 望月		
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		13:00-13:45 ZUMBA 石川	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi		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		12:00-12:45 中級エアロ 西園	12:15-13:15 HIPHOP yucco		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます♪	
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		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 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子		
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 氣功 中島		15:15-16:15 ベリーグラス LAYLAH			13:45-14:45 デトックスヨガ 田代		14:45-15:45 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 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 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名		15:00-16:00 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名		
15:00		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			13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco		14:30-15:15 TOP RIDE osaya					14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 Rio		16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子		16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子		16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子		
16:00	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	BODYPUMP まさを ※定員40名 12日、26日		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		15:15-16:15 ベリーグラス LAYLAH		17:00-18:00 Kidsダンス 小学生 ちえ・しほ		17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ		17:00-18:30 子供空手 北野	17:45-18:45 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 空手教室 北野		17:00-18:30 空手教室 北野		17:00-18:30 空手教室 北野		
17:00	17:00-18:30 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	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		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		17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio		17:00-18:30 子供空手 北野	17:45-18:45 Kidsダンス 初心者クラス Rio	18:00-19:00 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko		17:00-18:30 空手教室 北野		17:00-18:30 空手教室 北野		17:00-18:30 空手教室 北野		
18:00				19:00-19:45 パワーヨガ なつこ	19:15-20:00 ピラティス AKIKO		18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	19:00-19:45 パワーヨガ なつこ		19:15-20:00 ピラティス AKIKO		19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:30-20:00 デトックスヨガ いずみ	19:30-20:00 ピラティス AKIKO	19:30-20:00 ピラティス AKIKO		19:00-19:45 パワーヨガ なつこ		19:00-19:45 パワーヨガ なつこ		19:00-19:45 パワーヨガ なつこ	
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		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	20:15-21:15 ストリートダンス Rio	20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	19:30-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 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	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	
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		21:00-21:45 中級エアロ 西園			20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	20:15-21:15 ストリートダンス Rio		20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ						21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	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	20:35-21:20 リラククスヨガ TOSHIE	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	
22:00							13日 Kohaku 20日 Sayu 27日 Sayu							9日 LesMILLS SCORE YUSUKE 16日 BODYBALANCE MAMI 23日 LesMILLS SCORE YUSUKE 30日 BODYJAM Sayu								
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。
- 整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたまま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°C / 🔥 35~38°C
- 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。