

ジョイフィット24春日部 6月7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 6/15-22 7/13-27	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 アロマフレッシュ ヨガ Miyuki	9:30-10:30 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	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	実施日 6/7-14 7/5-19	
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 リラクソヨガ 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		10:00-11:00 バレエストレッチ yucco	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 yucco		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	9:30-10:15 ヨガ なつこ	9:30-10:15 TOP RIDE Osaya
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		11:15-12:00 スモールボール体操 上田	12:00-12:45 ハワイアンフラ 松浦		11:15-12:00 スモールボール体操 上田	12:00-12:45 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 ハワイアンフラ なつこ	12:00-12:45 RPM Kumi	11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
12:00	12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤 ※6月7月は休講	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		11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:15-13:15 パワーヨガ 平林		12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子		12:15-13:15 HIPHOP yucco	13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名		12:15-13:15 HIPHOP yucco	13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名	12:00-12:45 RPM Kumi	12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	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		12:45-14:00 有料ジャズダンス yucco	13:45-14:45 デトックスヨガ 田代		13:15-14:00 やさしい体幹 トレーニング 中村	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		13:30-14:30 ストリートダンス Rio	14:00-14:45 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 BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO	14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO	
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 氣功 中島		15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			14:15-15:15 ベリーダンス (女性限定) LAYLAH	14:30-15:15 TOP RIDE osaya		14:45-15:45 TOMOMI			14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ボン★バビーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年~中学3年 Rio		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 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25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	16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子	
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		14:30-15:15 TOP RIDE osaya	15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ					15:45-16:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★バビーズ	15:45-16:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★バビーズ		15:45-16:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★バビーズ	16:45-17:45 BODYATTACK YUSUKE 6/13・27 7/11・25	16:45-17:45 BODYATTACK YUSUKE 6/13・27 7/11・25	16:45-17:45 BODYATTACK YUSUKE 6/13・27 7/11・25	17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野	
16:00	16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 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					16:45-17:45 キッズチアダンス ボン★バビーズ	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★バビーズ	17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★バビーズ	17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★バビーズ	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
17:00	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	20:00-20:45 ZUMBA 西園		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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
18:00				20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:15-21:00 バランス美ヨガ 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					17:00-18:30 子供空手 北野	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
19:00	19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名	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		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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
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			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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ						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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
22:00							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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	
23:00							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	17:00-18:30 子供空手 北野		17:00-18:30 子供空手 北野	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 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。