

ジョイフィット春日部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	9:45-10:30 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 TOP RIDE Osaya	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		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 HIPHOP 川鍋	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます
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	時間変更日 6/2-16*30 7/14-28 13:00-13:30	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	12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦		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 HIPHOP yucco		12:00-12:45 RPM Kumi	12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS ゆるるHOT BODYBALANCE MAMI	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日は休講	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		12:45-14:00 有料ジャズダンス yucco		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	13:30-14:30 ストリートダンス Rio	13:30-14:00 ピラティス なつこ 定員25名	14:00-14:45 FLOW BEAT YOGA (ゆるるHOT) ※どなたでも参加可能です 6/20 7/18	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				
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 ストレッチポール Mamie 定員25名		14:15-15:15 ベリーダンス (女性限定) LAYLAH	14:30-15:15 TOP RIDE osaya	実施日 6/3-24 7/1-15	14:45-15:45 TOMOMI		14:00-14:45 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ボン★パビーズ	15:45-16:45 キッズチアダンス 初・中級クラス ボン★パビーズ	16:45-17:45 キッズチアダンス ボン★パビーズ	17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★パビーズ	18:45-19:45 ボディアタック YUSUKE 6/13-27 7/11-25	19:30-20:30 ボディアタック MAMI 6/20 7/18 ※19:45-20:30	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		
14:00	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 氣功 中島	LesMILLS SCORE Kumi ※14:10-14:40 6/2-16*30 7/14-28	15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			15:45-20:15 BODYPUMP マーサ 6/3 ※19:45-20:15 ※定員40名	16:00-17:00 BODYSTEP マーサ 6/24 7/22 ※19:45-20:30 ※定員40名		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	7/10 実施 BODYPUMP マーサ ※定員40名	19:30-20:00 sprint #うっちー	19:30-20:30 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:15 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
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ダンス 初心者クラス Rio		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	7/10 実施 高柴プログラム休講日 7/10	19:30-20:00 ボディアタック いずみ	19:30-20:30 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:15 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
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 6/9-23 7/7-21		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		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	19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ	19:45-20:45 週替わり LES MILLS	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	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
17:00	17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井			19:00-19:45 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	19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ	19:45-20:45 週替わり LES MILLS	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	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
18:00				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	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
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 中級エアロ 西園			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 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					21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
21:00	21:15-22:15 KICK OUT いずみ						21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
22:00							21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			
23:00							21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 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	21:15-22:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi	20:15-21:00 LES MILLS RPM #うっちー	19:30-20:30 ボディアタック TOSHIE	20:15-21:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:45-21:45 週替わり LES MILLS			

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℃ / 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。