

ジョイフィット24春日部 9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 30 入場案内 8:45~ 9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:00-9:45 朝ヨガ 平林	実施日 7日・28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	9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco	9:45-10:30 ボディメイキング 飯山	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 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 TOP RIDE Osaya	実施日 13日・20日		
10:00 30 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 リラックスヨガ 細田哲生	10:45-11:30 インテグレイテッド・ パワーストレッチ 塩野	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	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村	10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山	10:00-11:00 バレエストレッチ yucco	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川	10:30-11:30 週替わり プログラム	10:30-11:15 ウォーキング ダイエット 吉川	10:30-11:30 週替わり プログラム	10:45-11:45 HOT サーキット yucco	10:45-11:45 HOT サーキット yucco	11:30-12:15 らくらくエアロ 望月	11:30-12:30 HIPHOP 川鍋	どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます	
11:00 30 11:00-11:30 ボディメイク 吉川	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月	12:00-12:45 中級エアロ 石川	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	11:45-12:30 ZUMBA 松尾	11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:15-13:15 パワーヨガ 平林	13:00-13:45 有料ジャズダンス yucco	12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村	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	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:15-13:15 HIPHOP yucco	12:15-13:15 HIPHOP yucco	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI	12:45-13:30 LES MILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI		
12:00 30 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤	13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村	13:05-13:50 ZUMBA 石川	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	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	14:15-15:15 ペリーダンス (女性限定) LAYLAH	14:30-15:15 TOP RIDE osaya	13:15-14:00 リトモス Una	13:15-14:00 リトモス Una	13:15-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:15-15:00 LES MILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	14:45-15:45 ピラティス TOMOMI	15:00-16:00 ストレッ チボール Mamie 定員25名	15:00-16:00 ストレッ チボール Mamie 定員25名		
13:00 30 13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	14:00-15:15 気功 中島	14:10-14:55 週替わり プログラム	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	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 入門クラス 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	17:00-18:00 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	17:00-18:30 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	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	17:00-18:30 空手教室 北野	17:00-18:30 空手教室 北野		
14:00 30 14:15-15:15 リトモス Una	15:00-16:00 ストレッ チボール Mamie 定員25名	15:00-16:00 ストレッ チボール Mamie 定員25名	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 入門クラス 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	17:00-18:00 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 marica・yumiko	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	17:30-18:30 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	17:30-18:30 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	17:30-18:30 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		
15:00 30 16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	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	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu	18:00-19:00 ボディジャム Sayu		
16:00 30 17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも		
17:00 30 18:00-19:00 ボディジャム Sayu	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも		
18:00 30 19:00-20:00 ボディジャム Sayu	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも	19:00-19:45 ハタヨガ とも		
19:00 30 20:00-21:00 やさしいエアロ 塩野	20:00-20:45 ハタヨガ とも	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	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園		
20:00 30 20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野	20:00-20:45 ハタヨガ とも	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	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 ZUMBA 西園		
21:00 30 21:15-22:15 KICK OUT いずみ	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園	21:00-21:45 中級エアロ 西園		
22:00 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。
- 整理券受取までにお待ちいただく間、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。