

ジョイフィット24春日部 10-11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 10/12・26 11/9・23	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	9:45-10:30 ウォーキング ダイエット 高野		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		9:45-10:30 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		実施日 10/4・18 11/1・15
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				9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野			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	10:30-11:30 週替わり プログラム		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		9:30-10:15 TOP RIDE Osaya
11:00 11:00-11:30 ボディメイク 吉川			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	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	11:30-12:30 ボディコンディショ ニングヨガ 細田哲生	10:30-11:30 週替わり プログラム		12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ	12:00-12:45 LES MILLS RPM Kumi	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OK 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		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 10/6・20 11/3・17 13:00-13:30	11:45-12:30 ZUMBA 松尾			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		12:00-12:45 パワーフローヨガ なつこ		12:35-13:35 LES MILLS BODYJAM テック&45 SACHIO	12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE MAMI	
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		13:05-13:50 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie	13:00-13:45 LES MILLS RPM Kumi	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		13:00-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子		13:30-14:30 ストリートダンス Rio		13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名		13:55-14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO	
14:00 14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中島		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		14:15-15:15 ベリーダンス (女性限定) LAYLAH	13:45-14:45 デトックスヨガ 田代		14:20-15:20 ゆるHOT コンディショニング ピラティス TOMOMI	どなたでもOK HOT会員 でなくても 参加頂けます		14:15-15:00 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 小学1年～中学3年 Rio		15:00-16:00 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名		
15:00 16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井	LesMILLS SCORE Kumi 10/6・20 11/3・17 BODYPUMP まさを ※定員40名 10/13・27 11/10・24		15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ													14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio		15:15-16:15 LES MILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名		
16:00 17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 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	17:30-18:30 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 キッズチアダンス 初・中級クラス ボン★バビーズ		16:30-17:30 アニマルフロー 安孫子		
17:00 18:00-19:00 Kidsジャズダンス 中級クラス marica・yumiko			18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko													17:00-18:30 空手教室 北野				
18:00 19:00-20:00 やさしいエアロ 塩野	19:00-20:00 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 パワーフローヨガ なつこ			19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ			19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ	19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ	19:30-20:30 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 週替わり LES MILLS	19:30-20:15 週替わり LES MILLS	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP まさを 定員40名		19:00-20:00 LES MILLS BODYSTEP まさを 定員40名
19:00 20:00-20:45 やさしいエアロ 塩野	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		19:50-20:50 週替わり プログラム なつこ	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	20:45-21:45 週替わり LES MILLS	20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIE					
20:00 21:15-22:15 KICK OUT いずみ			21:00-21:45 中級エアロ 西園			21:05-22:05 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15-22:00 FLOW BEAT YOGA (ゆるHOT) ※どなたでも参加可能です 10/7・28 11/11・25		21:15-22:00 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					
21:00 22:00-23:00 KICK OUT いずみ																				
22:00 23:00																				
23:00																				

スタジオ・定員について

- 変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては  を表記しております。
- 入場案内 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。
- 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

整理券について

-  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。
- 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。
- 代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。

HOTについて

-  マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安:  30~34℃ /  35~38℃
- ヨガマット・ヨガマットタオル・水分をご持参ください。〈※お忘れの方へは有料レンタルもございます〉