ジョイフィット24春日部 12-1月スタジオプログラム

月

Aスタジオ

- 9:00–9:45 骨盤体操 高野
- 10:00–10:45 やさしいエアロ 高野
- 11:00–11:30 ボディメイク 吉川
- 12:00–13:00 ハワイアンフラ 佐藤
- 13:15–14:00 らくらくダンスエアロ Una
- 14:15–15:15 リトモス Una
- 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
- 実施日 12/7 イベント 19:15–20:00 イベントステップ（有料1,650円） 塩野 定員40名
- 20:15–21:00 やさしいエアロ 塩野
- 21:15–22:15 KICK OUT いずみ

Bスタジオ

- 9:00–9:45 朝ヨガ 平林
- 10:00–10:45 ピラティス 平林 定員25名
- 11:45–12:45 骨盤ストレッチ 望月
- 13:00–13:45 ボディエクササイズ 中村
- 14:00–15:15 気功 中嶌
- 貸し出しスタジオ 1時間 お1人様 500円（要予約）
- 入場案内 19:45– 20:00–20:45 ハタヨガ ともえ

BIKE

- 10:00–10:45 TOP RIDE Osaya
- 実施日 12/14・28 1/4・18

火

Aスタジオ

- 9:30–10:30 シェイプアップフラメンコ 吉岡
- 11:00–11:45 リトモス 石川
- 12:00–12:45 中級エアロ 石川
- 13:05–13:50 ZUMBA 石川
- 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
- 17:00–18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 18:30–19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・MISATO
- 20:00–20:45 ZUMBA 西薗
- 21:00–21:45 中級エアロ 西薗

Bスタジオ

- 9:45–10:45 パワーヨガ 細田哲生
- 11:00–11:45 リラックスヨガ 細田哲生
- 12:00–12:45 ボディエクササイズ&ストレッチ 吉川
- 13:00–14:00 体感ヨガ Mamie
- 14:15–15:00 ストレッチポール Mamie 定員25名
- 17:00–18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・MISATO
- 19:15–20:00 ピラティス AKIKO
- 20:15–21:00 バランス美ヨガ AKIKO

BIKE

- 13:00–13:45 LesMILLS RPM Kumi

水

Aスタジオ

- 9:00–9:30 やさしいステップ 高野 定員40名
- 9:45–10:30 かんたんエアロ 塩野
- 10:45–11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野
- 11:45–12:30 ZUMBA 松尾
- 12:45–14:00 有料ジャズダンス yucco
- 14:15–15:15 ベリーダンス（女性限定） LAYLAH
- 17:00–18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- BODYPUMP ※定員40名 12/2 一輝＆まさを＆ヨシオ 1/6 一輝
- BODYJAM Sayu 12/9・23 1/13・27 ~~※20:00～20:45~~
- BODYATTACK Kohaku 12/16 1/20
- 19:50–20:50 週替わり LesMILLS
- 21:05–22:05 LesMILLS BODYCOMBAT
- 12/2 一輝＆ヨシオ 1/6 一輝 12/9・23 1/13・27 Sayu 12/16 1/20 Kohaku

Bスタジオ

- 9:45–10:30 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00–11:45 ヨガ 高野
- 12:15–13:15 パワーヨガ 平林
- 13:45–14:45 デトックスヨガ 田代
- 貸し出しスタジオ 1時間 お1人様 500円（要予約）
- 19:00–19:45 パワーフローヨガ なつこ
- 20:00–20:45 週替わりプログラム なつこ
- 代謝アップヨガ（HOT） 12/2・16・30 1/6・20
- FLOW BEAT YOGA（ゆるHOT） ※どなたでも参加可能です 12/9・23 1/13・27

BIKE

- 実施日 12/9・23 1/13・27
- 14:30–15:15 TOP RIDE osaya

木

Aスタジオ

- 9:45–10:30 ボディメイキング 飯山
- 10:45–11:30 らくらくエアロ 飯山
- 12:00–13:00 ハワイアンフラ 松浦
- 13:15–14:00 リトモス Una
- 17:00–18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 19:45– 20:00–21:00 LesMILLS BODYPUMP まさを 定員40名
- 21:15–22:00 LesMILLS BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ

- 9:00–9:45 アロマリフレッシュヨガ Miyuki
- 10:00–11:00 バレエストレッチ yucco
- 12:00–12:45 ボディエクササイズ 中村
- 13:15–14:00 やさしい体幹トレーニング 中村
- 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
- 17:30–18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio
- 20:15–21:15 ストリートダンス Rio

金

Aスタジオ

- 9:45–10:30 ボディエクササイズ&ストレッチ 中村
- 11:00–11:45 ZUMBA 西薗
- 12:00–12:45 中級エアロ 西薗
- 13:00–14:00 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子
- 14:15–15:00 LesMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名
- 17:00–18:30 子供空手 北野
- 19:00– 19:15–20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名
- 20:15–21:00 中級エアロ 高柴
- 21:15–22:15 HIPHOP 川鍋

Bスタジオ

- 9:30–10:15 かんたんエアロ 吉川
- 10:30–11:15 ウォーキングダイエット 吉川
- 11:30–12:30 ボディコンディショニングヨガ 細田哲生
- 実施日 1/8 イベント 14:00–15:00 STボールビラティス 小百合 定員25名
- 貸し出しスタジオ 1時間 お1人様 500円（要予約）
- 高柴プログラム休講日 12/4・11 1/15
- スキルアップ実施日 1/22
- 19:00–20:00 デトックスヨガ いずみ
- 20:15–21:00 Music Feel Yoga Moemi
- 12/4・11 1/15 Aスタジオで実施

BIKE

- なつこ ストレッチヨガ 12/5 1/9 骨盤ヨガ
- 小百合 12/12 1/16 体幹ストレッチ 12/26 1/30 身体を変えるヨガ
- 18:45–

土

Aスタジオ

- 9:00–10:00 ヨガ 井上
- 10:30–11:30 週替わりプログラム
- 12:15–13:15 HIPHOP yucco
- 13:30–14:30 ストリートダンス Rio
- 14:45–15:45 キッズチアダンス 入門クラス ポン★パピーズ
- 15:45–16:45 キッズチアダンス 初中級クラス ポン★パピーズ
- 16:45–17:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 17:45–18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 19:15– 19:30–20:30 週替わり LesMILLS
- 20:45–21:45 週替わり LesMILLS
- BODYJAM 12/5 1/30 Sayu
- LesMILLSCORE 12/12・26 1/9・23 YUSUKE
- BODYBALANCE 12/19 MAMI
- BODYJAM 1/16 長谷川

Bスタジオ

- 10:45–11:45 HOT サーキット yucco
- 12:00～12:45 パワーフローヨガ なつこ
- 13:00～14:00 ピラティス なつこ 定員25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
- 貸し出しスタジオ 1時間 お1人様 500円（要予約）
- BODYCOMBAT Sayu 12/5 1/30
- BODYATTACK YUSUKE 12/12・26 1/9・23
- LesMILLSDANCE MAMI 12/19 ~~※19:45～20:30~~
- LesMILLSDANCE 長谷川&MAMI 1/16 ~~※19:45～20:30~~
- 時間変更 19:40–20:25 デトックスヨガ TOSHIE
- 時間変更 ゆるHOT 20:45–21:30 週替わりヨガ TOSHIE NEW
- どなたでもOK HOT会員でなくても参加頂けます
- 12/5 骨盤調整ヨガ 12/12 姿勢改善ヨガ 12/19 首肩凝り改善ヨガ 12/26 疲労回復ヨガ
- 1/9 むくみスッキリヨガ 1/16 やさしい夜ヨガ 1/23 骨盤調整ヨガ

BIKE

- 12:00–12:45 LesMILLS RPM Kumi

日

Aスタジオ

- 9:30–10:15 ヨガ なつこ
- 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
- 12:35–13:35 LesMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO
- 13:55–14:55 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子
- 15:15–16:15 LesMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名
- 17:00–18:30 空手教室 北野
- 入場案内 18:45– 19:00–19:45 LesMILLS BODYPUMP まさを 定員40名
- 20:00–20:45 LesMILLS BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ

- 入場案内 9:15– 9:30–10:15 ヨガ なつこ
- 入場案内 11:15– 11:30–12:30 HIPHOP 川鍋
- 12:45–13:30 LesMILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI
- どなたでもOK HOT会員でなくても参加頂けます
- 14:00–14:45 ボールビラティス SACHIO
- 15:00–16:00 ストレッチ（ストレッチポール） SACHIO 定員25名
- 16:30–17:30 アニマルフロー® 安孫子
- NEW 18:20–18:40 ストレッチポール ゆうた 定員25名
- 貸し出しスタジオ 1時間 お1人様 500円（要予約）

BIKE

- 実施日 12/6・20 1/10・24
- 9:30–10:15 TOP RIDE Osaya

12月30日（水）～1月4日（月）は特別スケジュールとなります。別紙をご確認ください。

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

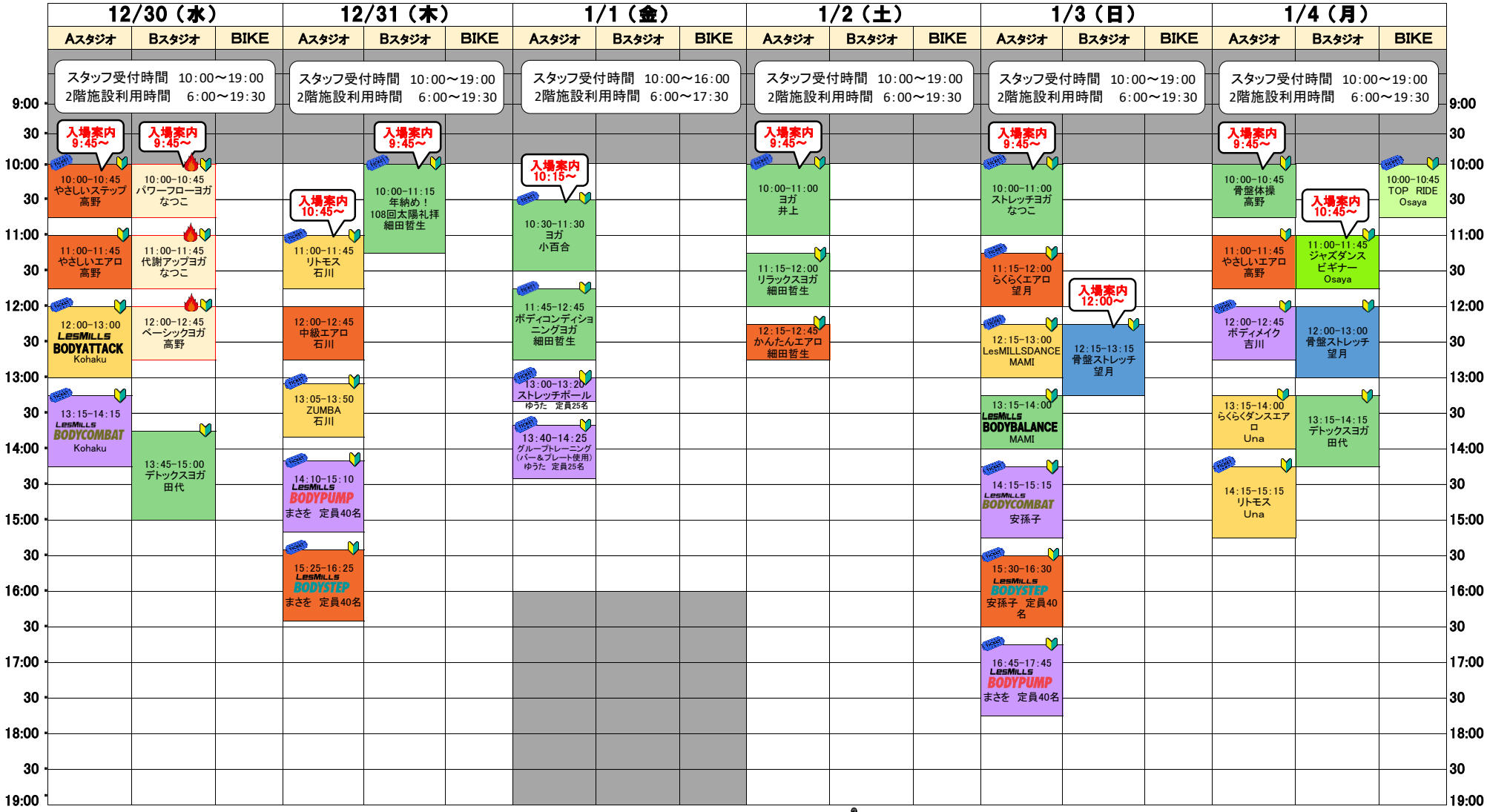
整理券について

- TICKET 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。

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〉

ジョイフィット春日部年末年始特別スタジオプログラム



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

整理券について

- TICKET 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。

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〉