

2020年
3月

スポーツクラブ JOY FIT 岸和田 特別プログラム

レッスンの注意事項
 ※ スタジオレッスン開始10分前よりお入り下さい。それ以前の場所取りは、ご遠慮願います。
 ※ プログラムは、時間・内容・担当者等が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。(フロント横のインフォメーションにてご案内します。)
 ※ 掲載の全レッスンのレッスンに何回でも自由に参加できます。(一部有料レッスンは対象外です。)

プログラムマーク
 初心者向けプログラム
 強度の低い動作が中心で年配の方にもおすすめ
 NEW 新登場のプログラム
 前号から時間変更になったプログラム
 定員制レッスン
 レズミルズプログラム



	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:30	ヨガ60 【Eri】				モーニング8 45 【井上啓子】				朝ヨガ45 【新部】					
8:30		8:30-9:15 コグニサイズ45 【石原】	8:30-9:15 温活ヨガ45 【松田】	8:30-9:15 貯筋トレーニング45 【小寺】		8:30-9:15 コグニサイズ45 【牧野・注】		8:30-9:15 ストレッチヨガ45 【MIWA】		8:30-9:15 コグニサイズ45 【牧野】				
9:30	リンパマッサージ &ピラティス45 【Yukino】	9:25-10:25 整体ヨガ60 【michiko】	9:30-10:15 初級エアロ45 【小寺】	9:30-10:15 骨盤矯正 エクササイズ45 【渡辺】		9:40-10:40 整体ヨガ60 【michiko】	9:45-10:30 初級ステップ45 【MIWA】	9:45-10:45 背骨 コンディショニング60 【MAKI】	10:00-10:45 エキサイティング ワークアウト45 【ひぐま】	20日 はじめてステップ30 【新部】	9:45-10:15 シンプルエアロ30 【牧野】	9:40-10:20 柔軟気功体操40 【宮本】	9:15-10:15 朝ヨガ60 【新部】	9:30-10:30 卓球 日①
10:30	ファンクショナル トレーニング45 【Yukino】	10:30-11:15 ストレッチ ヨガ30 【新部】	10:35-11:05 シンプルステップ30 【櫻橋】	10:30-11:15 ゆるやかヨガ45 【ゆりこ】		10:50-11:35 ボディメイクヨガ45 【michiko】	10:45-11:30 初級エアロ45 【MIWA】	11:00-11:45 楽しくエアロ45 【川本】	11:00-11:45 tone 45 【本山】	10:30-11:15 中級エアロ45 【鈴木】	10:30-11:15 機能改善ヨガ45 【新部】	10:45-11:30 tone 45 【本山】	10:30-11:15 らくらくエアロ45 【川本】	10:35-11:35 卓球 日②
11:30	tone 45 【本山】	11:25-12:25 ヨガ60 【岸田】	11:20-12:20 ZUMBA 60【櫻橋】	11:30-12:30 アシュタンガ ヨガ入門60 【ゆりこ】		11:50-12:35 SH' BAM45 【石原】	11:45-12:30 スッキリシェイプ45 【MIWA】	12:00-12:30 ボディコンバット 【本山】	11:55-12:40 ZUMBA 45【櫻橋】	11:30-12:30 中級エアロ60 【大野】	11:30-12:30 マインドフルネス ヨガ60 【小寺】	11:40-12:10 ヨガ30 【吉川】	11:30-12:15 健美操45 【七川】	11:40-12:40 卓球 日③
12:30	オリジナルエアロ (中級) 50 【櫻橋】	12:25-13:20 ボディコンバット45 【本山】	12:35-13:35 コアミックス60 【櫻橋】	12:40-13:40 気功体操60 【宮本】		12:45-13:30 CXWORX30 【石原】	12:45-13:30 筋膜ストレッチ45 【渡辺】	12:45-13:45 コアミックス60 【櫻橋】	13:00-13:45 貯筋トレーニング45 【小寺】	12:40-13:25 ボディコンバット45 【本山】	12:40-13:55 Kawahilani (カワヒラニ) フラ教室75 【新部】	12:25-13:25 CXWORX30 【石原】	12:25-13:25 ヨガ60 【北口】	12:45-13:45 卓球 日④
13:45	はじめてステップ30 【新部】	13:35-14:20 SH' BAM45 【井上啓子】	13:50-14:50 マナフラ60 【ゆりこ】	14:00-14:45 やさしいエアロ45 【牧野】		13:40-14:40 SALSATION*60 【RUNA】	13:40-14:25 骨盤矯正 エクササイズ45 【渡辺】	14:00-14:45 ボディバランス45 ストロングス 【中本】	14:00-14:45 シンプルエアロ45 【小寺】	13:40-14:25 メガダンス45 【新部】	14:30-15:30 卓球 金①	13:30-14:15 ボディコンバット45 【櫻橋】	13:40-14:40 ヨガ60 【岸田】	13:50-14:50 ボディアタック60 【松田】
14:30	はじめてエアロ30 【新部】	14:30-15:00 やさしいエアロ30 【新部】	15:00-16:00 機能改善ヨガ60 【新部】	15:15-16:15 卓球 火①		14:55-15:40 ZUMBA 45【RUNA】	15:15-16:15 卓球 水①	15:00-15:45 ヨガ45 【中本】	15:15-16:15 卓球 木①	14:40-15:25 ZUMBA 45【櫻橋】	14:30-15:30 卓球 金②	14:30-15:15 ボディバランス フレキシビリティ45 【新部】	14:50-15:35 ビューティヨガ45 【岸田】	14:55-15:55 卓球 日⑤
15:15	卓球 月①		15:20-17:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 はじめてダンス25【つづみ】	16:20-17:10 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】		15:20-17:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズストレッチ45 【スズ】	15:20-17:00 卓球 水②	15:20-17:00 卓球 木②	15:20-17:00 卓球 金③	15:20-17:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	15:30-16:15 SH' BAM45 【石原】	16:10-17:10 卓球 土①	16:00-17:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	16:00-17:00 卓球 日⑥
16:20			16:35-17:20 HIPHOP45 【ゆりこ】	17:25-18:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】		17:25-18:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズストレッチ45 【スズ】	17:25-18:25 卓球 水③	17:25-18:25 卓球 木③	17:25-18:25 卓球 金④	16:35-17:35 シェイプアップヨガ60 【Eri】	16:40-17:40 卓球 土②	16:15-17:15 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	17:05-17:55 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	17:05-18:05 卓球 日⑦
17:25			17:25-18:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	17:25-18:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】		17:25-18:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズストレッチ45 【スズ】	17:25-18:25 卓球 水④	17:25-18:25 卓球 木④	17:25-18:25 卓球 金⑤	17:45-18:30 ガールズHIPHOP45 【Minor】	17:45-18:45 卓球 土③	17:45-18:45 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	18:00-18:50 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	18:10-19:10 卓球 日⑧
18:00			18:00-19:00 HIPHOP45 【ゆりこ】	18:00-19:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】		18:00-19:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズストレッチ45 【スズ】	18:00-19:00 卓球 水⑤	18:00-19:00 卓球 木⑤	18:00-19:00 卓球 金⑥	18:00-19:00 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	18:20-19:20 卓球 土④	18:00-18:50 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	18:10-19:10 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	18:10-19:10 卓球 日⑨
19:00			19:00-19:45 やさしいヨガ45 【鈴木】	19:10-19:55 初級エアロ45 【新部】		19:10-19:55 ボディコンバット45 【本山】	19:10-19:55 卓球 水⑥	19:10-19:55 卓球 木⑥	19:10-19:55 卓球 金⑦	19:00-19:30 ポルドプラ30 【小林】	19:00-20:00 ボディジャム60 【麻美】	19:10-20:10 ボディバランス60 【石川】	19:10-20:10 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:15-20:15 NEW ボディバランス60 【石川】
19:10	中級エアロ60 【川本】	19:00-20:00 ヨガ60 【新部】	20:10-21:10 ハワイアンフラ60 【YOHKO】	20:10-21:10 メガダンス60 【櫻橋】		20:10-21:10 ボディコンバット45 【本山】	20:10-21:10 卓球 水⑦	20:10-21:10 卓球 木⑦	20:10-21:10 卓球 金⑧	19:45-20:30 ピラティス45 【小林】	19:30-20:15 ハタヨガ45 【CHIC】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】
20:00			20:10-21:10 ハワイアンフラ60 【YOHKO】	20:10-21:10 メガダンス60 【櫻橋】		20:10-21:10 ボディコンバット45 【本山】	20:10-21:10 卓球 水⑧	20:10-21:10 卓球 木⑧	20:10-21:10 卓球 金⑨	20:30-21:30 オリジナルエアロ60 中級 【鈴木】	20:30-21:30 ボディコンバット60 【新部】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】
20:20	ボディアタック60 【松本】	20:20-21:20 ボディジャム60 【松本】	21:25-22:25 ボディアタック60 【KAZUKI】	21:25-22:15 ZUMBA 50【櫻橋】		21:25-22:05 ボディコンバット45 【本山】	21:25-22:05 卓球 水⑨	21:25-22:05 卓球 木⑨	21:25-22:05 卓球 金⑩	20:45-21:35 中級エアロ50 【小林】	20:45-21:45 ボディジャム60 【新部】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】
21:00			21:25-22:25 ボディアタック60 【KAZUKI】	21:25-22:15 ZUMBA 50【櫻橋】		21:25-22:05 ボディコンバット45 【本山】	21:25-22:05 卓球 水⑩	21:25-22:05 卓球 木⑩	21:25-22:05 卓球 金⑩	20:45-21:35 中級エアロ50 【小林】	20:45-21:45 ボディジャム60 【新部】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】
22:00			21:25-22:25 ボディアタック60 【KAZUKI】	21:25-22:15 ZUMBA 50【櫻橋】		21:25-22:05 ボディコンバット45 【本山】	21:25-22:05 卓球 水⑩	21:25-22:05 卓球 木⑩	21:25-22:05 卓球 金⑩	21:45-22:45 ボディコンバット60 【新部】	21:45-22:30 カボエイラ45 【芝蘭】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】
22:30			21:25-22:25 ボディアタック60 【KAZUKI】	21:25-22:15 ZUMBA 50【櫻橋】		21:25-22:05 ボディコンバット45 【本山】	21:25-22:05 卓球 水⑩	21:25-22:05 卓球 木⑩	21:25-22:05 卓球 金⑩	21:45-22:45 ボディコンバット60 【新部】	21:45-22:30 カボエイラ45 【芝蘭】	19:25-20:25 ボディアタック60 【松本】	19:25-20:25 JOYキッズ「おはよう、スクール」 キッズ体操教室50 【新部】	19:25-20:25 NEW ボディバランス60 【石川】

全てのレッスン開始後の途中入場は
安全上の為ご遠慮ください。
お時間までにスタジオにご入場ください。

重要なお案内

スタジオ再開にあたり下記内容をご確認下さい

3/16(月)～3/22(日)

赤枠レッスンのみ

3/23(月)～3/31(火)

青枠レッスンのみ

3/16(月)～3/31(火)

黄枠
全日
開催

3/20(金)祝日 プログラム

3/20(祝金) 特別プログラムのご案内	
Aスタジオ	Bスタジオ
通常営業 6:00～24:00	
7:30-8:15 朝ヨガ 45 新部	
	9:00-10:00 卓球 ①
9:30-10:15 中級エアロ 45 鈴木	
	11:00-12:00 卓球 ②
11:00-11:45 機能改善ヨガ 45 牧野	
	13:00-14:00 卓球 ③
12:40-13:25 ボディコンバット 45 本山	
	15:00-16:00 卓球 ④
14:15-15:00 ZUMBA 45 櫻橋	
	17:00-18:00 卓球 ⑤
15:45-16:45 シェイプアップヨガ 60 Eri	
	19:00-20:00 卓球 ⑥
19:15-20:00 エキサイティングワークアウト 45 ひぐま	
20:45-21:45 ボディコンバット レギュラークラス ラストレッスン 坂本	20:45-21:30 カボエイラ 45 芝蘭

- ◆全レッスン定員30名 参加条件「ヘルスチェック用紙必要」
- ◆ストレッチポール、チューブ、重り(パンプツール含む)等の共有アイテム使用休止
- ◆参加者同士接触は極力お控えください。
- ◆毎スタジオ後に消毒・換気を実施します。

「ヘルスチェック用紙」について
各レッスン20分前にフロントにて配布
記入いただきスタジオに整列ください。(整列開始:レッスン15分前)
入場時にスタッフに用紙をお渡しください。