

# 2017 11月 ジョイフィット 北長野

## 11月 スタジオプログラム

### November 2017 STUDIO LESSON PROGRAM

11月 November

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |



**スタジオプログラムでは安全のため、右記事項をお守りください。**

- レッスン開始後のご入場・途中退場はけがや事故につながりますのでお断りしております。<レッスン開始5分前位にはスタジオに入ってお待ちください>
- 空腹時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。\*プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

|       | MON 月曜                         |                                 |                     | TUE 火曜                         |                            |                                   | WED 水曜                         |                                   |                     | THU 木曜                         |   |                          | FRI 金曜                         |                                 |                 | SAT 土曜                             |                                 |                             | SUN 日曜                          |                     |                          |                                 |                            |  |
|-------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|
|       | Aスタジオ                          | ホットスタジオ                         | バイクスタジオ             | Aスタジオ                          | ホットスタジオ                    | バイクスタジオ                           | Aスタジオ                          | ホットスタジオ                           | バイクスタジオ             | Aスタジオ                          | ホットスタジオ                                 | バイクスタジオ                  | Aスタジオ                          | ホットスタジオ                         | バイクスタジオ         | Aスタジオ                              | ホットスタジオ                         | バイクスタジオ                     | Aスタジオ                           | ホットスタジオ             | バイクスタジオ                  |                                 |                            |  |
| 6:00  |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 7:00  |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 8:00  |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 9:00  |                                |                                 | 9:00~9:30 ☆RPM 重倉   | 9:15~9:45 目覚ましストレッチ            |                            |                                   | 9:15~9:45 ☆ウェープリングストレッチ Mayumi |                                   |                     | 9:00~9:30 ☆スタッフ                |   |                          | 9:00~9:30 ☆前島                  |                                 |                 | 9:00~9:30 ☆前島                      |                                 |                             | 9:00~9:30 ☆重倉                   |                     |                          | 9:00~9:30 ☆高桑                   |                            |  |
| 10:00 | 9:45~10:45 バイラバ 藤井             | 10:00~10:45 ☆骨盤ヨガ 若月            |                     | 10:00~10:45 エアロ初級 名取           | 10:00~10:45 ☆初級ヨガ 村山       |                                   | 10:00~11:00 ZUMBAゴールド Mayumi   | 9:45~10:45 ☆ボディメイクヨガ (低温) Yoshimi |                     | 9:50~10:50 コアトレーニング 中村         | 10:00~11:00 ☆リラクゼーションボディメイクヨガ Yoshihimi |                          | 9:45~10:45 はじめてエアロ 藤井          | 9:45~10:45 ☆朝ヨガ 向井              |                 | 9:45~10:45 太田                      | 10:00~10:45 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ |                             | 10:00~10:45 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ |                     |                          | 10:00~10:45 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ |                            |  |
| 11:00 | 11:00~12:00 はじめてエアロ 中村         | 11:00~12:00 ☆リラクゼーションヨガ 藤井      |                     | 11:00~11:30 ボディアタック30 重倉       | 11:00~12:00 ☆リラクゼーションヨガ 村山 |                                   | 11:15~12:15 機能改善ヨガ Mayumi      | 11:15~12:00 ☆姿勢美人ヨガ (低温) 高桑 限定19名 |                     | 11:00~11:45 はじめてステップ 中村        | 11:15~12:15 ☆ボディメイクヨガ Yoshihimi         |                          | 11:00~12:00 ZUMBA 名取           | 11:00~12:00 ☆バランスコーディネーション 重倉   |                 | 11:00~11:45 ☆ウェープリングストレッチ 太田 限定19名 |                                 | 11:00~11:45 ☆ほっと太極拳 藤原      |                                 |                     | 11:00~11:45 ☆ほっと太極拳 藤原   |                                 |                            |  |
| 12:00 |                                |                                 |                     | 11:45~12:30 太極拳初級 藤原           |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                | 12:00~12:45 ☆ボディハンブ45 清水 限定35名          |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 13:00 | 12:15~13:15 中級ステップ 中村          | 12:15~13:15 ☆バランスコーディネーション 重倉   |                     | 12:45~13:15 骨盤調整エクササイズ 高桑      |                            |                                   | 12:30~13:00 ボディバランス30 古屋       | 12:30~13:30 ☆姿勢美人ヨガ (低温) 庄村       |                     | 12:00~12:45 ☆ボディハンブ45 清水 限定35名 | 12:30~13:30 ☆骨盤ヨガ 村山                    | 13:00~13:30 ☆RPM 重倉      |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 | 12:00~13:00 ☆はじめてのパワーヨガ 向井 |  |
| 14:00 | 13:30~14:30 ラテンエアロ 鈴木          | 13:30~14:15 ☆ストレッチボール 中村        |                     | 13:30~14:00 腰痛解消エクササイズ 高桑      | 14:15~14:45 ☆リラクゼーションストレッチ |                                   | 13:15~13:45 ボディコンバット30 小澤      | 13:45~14:45 ☆デトックスヨガ (低温) 庄村      | 14:00~14:30 ☆RPM 小澤 | 13:00~14:00 バイラバ 小島            | 14:15~15:15 ☆リラクゼーションヨガ 小島              |                          | 13:30~14:15 ☆美ボディ Body Wave 重倉 | 13:00~13:45 ☆やさしいヨガ 山本          |                 | 13:30~14:20 ZUMBA50 重倉             |                                 | 13:00~14:00 ☆ボディハンブ 原 限定35名 |                                 |                     | 14:15~15:15 ボディアタック30 小澤 |                                 |                            |  |
| 15:00 | 14:45~15:45 ジャズダンス入門 Kazui     | 14:45~15:15 ☆前島                 |                     | 14:45~15:45 はじめての社交ダンス Chiyuki |                            |                                   | 14:00~14:45 ☆バランスボール 高桑 限定29名  | 15:00~15:30 肩こり解消エクササイズ 高桑        |                     | 14:45~15:45 はじめての社交ダンス Chiyuki |   |                          |                                |                                 |                 | 14:35~15:05 ボディアタック30 重倉           |                                 | 13:30~14:20 ZUMBA50 重倉      |                                 |                     | 14:15~15:15 ボディアタック30 小澤 |                                 |                            |  |
| 16:00 | 16:00~17:00 カンタン美容バレエ Kazui    |                                 |                     | 16:15~16:45 ☆更級                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                | 14:45~15:45 はじめての社交ダンス Chiyuki          |                          |                                |                                 |                 |                                    | 15:20~16:20 キッズスクール (カルチャースクール) |                             | 16:00~16:45 ☆RPM 早川             |                     |                          | 16:30~17:00 ☆RPM 早川             |                            |  |
| 17:00 |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 18:00 |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 19:00 | 19:00~19:15 ☆ボディハンブ45 清水 限定35名 | 19:15~20:15 ☆ボディメイクヨガ Yoshimi   |                     | 19:15~20:15 ボディバランス 古屋         | 19:30~20:15 ☆首ヨガ 向井        |                                   | 18:15~19:00 ボディバランス45 古屋       | 19:15~20:00 ☆ホットピラティス 若月          |                     | 18:30~19:00 ☆原科                | 18:30~19:00 ☆早川                         |                          | 19:15~20:00 ZUMBA 松井           | 19:15~20:00 ☆バランスボール スタッフ 限定29名 |                 | 18:30~19:00 ☆原科                    | 18:30~19:00 ☆早川                 | 16:55~17:45 ボクシングシェイプ 宮下    |                                 | 16:00~16:45 ☆RPM 早川 |                          | 17:15~17:45 ☆シーエクソークス 依田 限定24名  |                            |  |
| 20:00 | 20:25~20:40 ボディコンバット30 小澤      | 20:30~21:15 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ |                     | 20:30~21:30 ZUMBA Mayumi       | 20:30~21:30 ☆ボディシェイプ スタッフ  |                                   | 20:30~21:30 バイラバ 鈴木            | 20:30~21:30 ☆やさしいヨガ 山本            |                     | 19:15~20:00 ☆ボディハンブ45 小澤       | 20:15~21:15 ☆ボディハンブ 原 限定35名             |                          | 20:15~21:15 ☆ボディハンブ 原 限定35名    | 20:15~21:00 ☆リラクゼーションストレッチ スタッフ |                 | 19:15~20:15 メガダンス 通山               | 19:30~20:15 ☆ボディシェイプ スタッフ       | 18:00~19:00 エンジョイエアロ 鈴木     | 18:00~19:00 ☆リラクゼーション 宮下        |                     |                          | 18:00~18:30 ランニングエクササイズ 高桑      |                            |  |
| 21:00 | 21:45~22:30 リトモス45 矢島          | 21:40~22:40 ☆リラクゼーションヨガ 村山      | 21:45~22:30 ☆RPM 早川 | 21:45~22:30 ☆ボディハンブ45 古屋 限定35名 | 21:45~22:30 ☆隔週レッスン Mayumi | 11/7, 21 パワーヨガ 11/14, 28 ルーシーダットン | 21:45~22:15 ☆シーエクソークス 依田 限定24名 | 11/8からスタート                        |                     | 20:30~21:00 ☆原科                | 21:30~22:30 リトモス 矢島                     | 21:45~22:30 ☆ホットピラティス 若月 | 20:30~21:15 ☆リラクゼーションストレッチ 山本  | 20:30~21:30 ☆ボディハンブ45 通山        | 21:30~22:00 ☆藤原 | 19:00~20:00 ボディアタック 小澤             | 19:15~20:00 ☆バランスコーディネーション 熊谷   | 19:00~20:00 ボディアタック 小澤      | 19:15~20:00 ☆バランスコーディネーション 熊谷   |                     |                          | 20:15~21:15 ボディアタック 原           |                            |  |
| 22:00 |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 23:00 |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |
| 24:00 |                                |                                 |                     |                                |                            |                                   |                                |                                   |                     |                                |   |                          |                                |                                 |                 |                                    |                                 |                             |                                 |                     |                          |                                 |                            |  |

ホットスタジオに、ご参加される方  
ヨガマット、大きめのタオル、  
ドリンクをご用意ください。

昼のおすすめレッスン  
水曜日13:45~14:45  
**デトックスヨガ**  
体内毒素をしっかりと排出し、精神と身体の  
Wリフレッシュ!!  
低温で行うので、初めての方でも無理なく  
できちゃいます☆

夜のおすすめレッスン  
土曜日19:15~20:15 日曜日19:15~20:00  
**バランスコーディネーション**  
関節ほぐし・ストレッチ・筋力トレ  
ーニングで様々な動作を効率よく、  
滑らかに動かしていきます!!

**NEW!** 今月の新しいプログラム  
初心者向けプログラム  
中・高齢者にやさしいプログラム  
LES MILLS プログラム

\*プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。  
尚、最新スケジュールはホームページからでも確認できます。

joyfit.jp/kitanagano/

