

2018 1月 ジョイフィット 北長野 1月 スタジオプログラム

January 2018 STUDIO LESSON PROGRAM

1月 January

月	火	水	木	金	土	日
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	31	1	2	3	4



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
<p>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。</p> <p>1月18日(木)はメンテナンスの為、休館とさせていただきます。</p> <p>夜のおすすめレッスン 火曜 19:15~20:15 ボディジャム 木曜 19:15~20:15 ボディジャム 12月より導入!最新の音楽に合わせ、Let's Dance!</p> <p>昼のおすすめレッスン 水曜 9:15~9:45 ウェーブリングストレッチ 土曜 11:00~11:45 ウェーブリングストレッチ ウェーブリングを使って全身をリフレッシュ!使い方次第で、なんでもできるんですよ!</p>						
<p>9:00~9:30 ☆RPM 重倉</p> <p>9:45~10:45 バイラバイ 藤井</p> <p>10:00~10:45 ☆骨盤ヨガ 若月</p> <p>11:00~12:00 はじめてエアロ 中村</p> <p>11:00~12:00 ☆リラクゼーション ユーティ</p> <p>12:15~13:15 中級ステップ 中村</p> <p>12:15~13:15 ☆バランス コーディネーション 重倉</p> <p>13:30~14:30 ラテンエアロ 鈴木</p> <p>14:45~15:45 ジャズダンス入門 Kazui</p> <p>16:00~17:00 カンタン美容バレエ Kazui</p>	<p>9:15~9:45 目覚ましストレッチ</p> <p>10:00~10:45 エアロ初級 名取</p> <p>10:00~10:45 ☆初級ヨガ 村山</p> <p>11:00~11:30 ボディアタック30 重倉</p> <p>11:00~12:00 ☆リラクゼーション ユーティ</p> <p>11:45~12:30 太極拳初級 藤原</p> <p>12:45~13:15 骨盤調整EX 高桑</p> <p>13:30~14:00 体幹トレーニング 高桑</p> <p>14:15~14:45 ☆リラクゼーション ストレッチ 高桑</p> <p>14:45~15:45 メガダンス 通山</p> <p>16:00~16:30 ボディコンバット30 通山</p>	<p>9:15~9:45 ☆ウェーブリング ストレッチ Mayumi</p> <p>10:00~11:00 ZUMBAゴールド Mayumi</p> <p>11:15~12:15 機能改善ヨガ Mayumi</p> <p>12:30~13:00 ボディステップ30 前島</p> <p>13:15~13:45 ボディコンバット30 小澤</p> <p>14:00~14:45 ☆バランスボール 高桑 限定29名</p> <p>15:00~15:30 腰痛・肩こり解消EX 高桑</p>	<p>9:50~10:50 コアトレーニング 中村</p> <p>10:00~11:00 ☆リラクゼーション バドミントン ユーティ</p> <p>11:00~11:45 はじめてステップ 中村</p> <p>11:15~12:15 ☆ボディメイクヨガ ユーティ</p> <p>12:00~12:45 ☆ボディコンバット45 清水 限定35名</p> <p>13:00~14:00 バイラバイ 小島</p> <p>14:15~15:15 ☆リラクゼーション ユーティ</p> <p>14:45~15:45 はじめての 社交ダンス Chiyuki</p>	<p>9:45~10:45 はじめてエアロ 藤井</p> <p>9:45~10:45 ☆朝ヨガ 向井</p> <p>11:00~12:00 ZUMBA 名取</p> <p>11:00~12:00 ☆バランス コーディネーション 重倉</p> <p>12:15~13:15 リラクゼーション ユーティ</p> <p>12:15~12:45 ☆ボディシェイプ 山本</p> <p>13:00~13:45 ☆やさしいヨガ 山本</p> <p>13:30~14:15 ☆美ユティ Body Wave 重倉</p> <p>14:30~15:30 太極拳 藤原</p>	<p>9:45~10:45 バレオ 太田</p> <p>10:00~10:45 ☆目覚めのヨガ 青柳</p> <p>11:00~12:00 バレエ EX (カルチャースクール)</p> <p>11:00~11:45 ☆ウェーブリングストレッチ 太田 限定19名</p> <p>12:10~13:20 HIPHOPスクール (カルチャースクール)</p> <p>12:30~13:00 ☆ホットピラティス 通山</p> <p>13:30~14:20 ZUMBA50 重倉</p> <p>14:35~15:05 ボディアタック30 重倉</p> <p>15:20~16:20 キッズスクール (カルチャースクール)</p> <p>16:00~16:30 ☆RPM 早川</p> <p>16:45~17:00 ☆DX-WORKS デック</p> <p>17:15~17:45 ☆シーエクササイズ 依田 限定30名</p> <p>18:00~19:00 エンジョイエアロ 鈴木</p> <p>19:15~20:15 ボディアタック 小澤</p> <p>19:15~20:15 ☆リラクゼーション ストレッチ スタッフ</p> <p>20:30~21:15 ☆リラクゼーション ストレッチ+α スタッフ 限定19名</p> <p>21:30~22:15 ☆RPM 早川</p>	<p>9:00~9:30 ☆重倉</p> <p>10:00~10:45 ☆目覚めのヨガ 青柳</p> <p>11:00~11:45 ☆はじめての太極拳 藤原</p> <p>12:00~13:00 ☆はじめての パワーヨガ 向井</p> <p>13:00~14:00 ☆ボディコンバット 清水 限定35名</p> <p>14:15~15:15 ボディアタック 小澤</p> <p>15:30~16:00 ☆RPM 小澤</p> <p>16:45~17:00 ☆DX-WORKS デック</p> <p>17:15~17:45 ☆シーエクササイズ 依田 限定30名</p> <p>18:00~18:30 ランニングエクササイズ & 体幹トレーニング 高桑</p> <p>19:00~20:00 ボディアタック 小澤</p> <p>19:15~20:00 ☆バランス コーディネーション 熊谷</p> <p>20:15~21:00 ☆リラクゼーション ストレッチ スタッフ</p>

★印のついたプログラムは定員制のため、整理券を配布しております。フロントで整理券をお受け取りの上、ご参加ください。

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 レズミルズプログラム

※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/

