

2018 5月 ジョイフィット 北長野

5月 スタジオプログラム

May 2018 STUDIO LESSON PROGRAM

5月 May						
月	火	水	木	金	土	日
30	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



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。

時間	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																			
9:30				9:15~9:45 目覚ましストレッチ																		
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 エア初級 名取	10:00~10:45 朝ヨガ 村山		10:00~11:00 ZUMBAゴールド Mayumi	9:45~10:45 目覚めのヨガ(低温) Maki		9:50~10:50 コアトレーニング 中村	10:00~11:00 朝ヨガ Yoshimi		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 バトン 太田	10:00~10:45 目覚めのヨガ 青柳		9:30~10:00 マットサイエンス 高橋	9:45~10:45 目覚めのヨガ 青柳		
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 藤井		11:00~11:30 ボディアタック 重倉	11:00~12:00 リラクゼーション 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) 高橋		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 Yoshimi		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		11:00~12:00 バレエスクール (白鳥バレエ学園)	11:00~11:45 ☆ウェープリングストレッチ 太田	11:00~11:45 週替りレッスン 藤原	11:00~12:00 ☆ボディバンプ 清水	11:00~11:45 週替りレッスン 藤原		
12:00				11:45~12:30 太極拳初級 藤原				11:15~12:00 限定19名 予約		12:00~12:45 ボディコンバット45 Taiga			12:15~12:45 美尻トレーニング 重倉				12:00~12:45 ピラティス 遠山		12:15~13:00 週替りレッスン 太田	12:00~13:00 はじめての パワーヨガ 向井		
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EX 高橋	12:30~13:15 ピラティス 若月		12:30~13:00 ボディステップ 前島	12:30~13:30 姿勢美人ヨガ(低温) 庄村		13:00~14:00 バイラバ 小島	12:30~13:30 ピラティス 若月		12:15~13:15 リラクゼーション 庄村				12:15~12:45 ピラティス 遠山		12:15~13:15 ボディコンバット 小澤	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 予約		13:30~14:30 メガダンス 遠山	13:30~14:00 体幹トレーニング 高橋		13:15~13:45 ☆CX-WORK 依田	13:45~14:45 テックスヨガ(低温) 庄村		14:00~14:30 ☆RPM 重倉	14:15~14:45 ☆ボディバンプ 清水		14:15~15:15 かんたんボクシング 藤原				13:30~14:15 ピラティス 高橋		13:30~14:30 ヨガ 向井	13:30~14:30 ☆RPM60 早川		
15:00	14:45~15:45 ジャズダンス Kazui	14:45~15:15 ☆前島		14:45~15:15 ボディコンバット 遠山	14:15~14:45 リラクゼーション ストレッチ		14:00~14:30 ☆RPM 重倉	15:00~16:00 社交ダンス Chiyuki		15:00~16:00 ボディバンプ 松井	14:15~15:15 かんたんボクシング 藤原		15:30~16:00 ボディコンバット 前島				14:45~15:30 ボディアタック 重倉		15:00~16:00 キッズスクール (白鳥バレエ学園)			
16:00	16:00~17:00 美容バレエ Kazui			15:30~16:00 ラテンロ Chiyuki														15:45~16:30 ☆RPM45 早川				
17:00				16:15~17:15 社交ダンス Chiyuki																		
18:00																						
19:00			18:30~19:00 ☆高橋																			
19:30	19:05~19:20 ☆ボディバンプ 清水	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		18:45~19:15 ☆CX-WORK 依田	19:15~20:15 ピラティス 若月		19:15~20:15 ボディバンプ 松井	19:15~20:00 バランスボール スタッフ		19:30~20:15 ☆ボディバンプ45 遠山	19:30~20:15 やさしいヨガ 山本				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	17:45~18:00 CXワーク 依田	18:15~18:45 ☆CX-WORK 依田	
20:00	19:30~20:15 ☆ボディバンプ45 清水	19:15~20:15 ボディメイクヨガ Yoshimi		19:30~20:15 ボディバランス 古屋	19:30~20:15 首ヨガ 向井		19:30~20:15 ボディバンプ45 小澤	19:15~20:15 ピラティス 若月		19:15~20:15 ボディバンプ 松井	19:15~20:00 バランスボール スタッフ		19:30~20:15 ☆ボディバンプ45 遠山	19:30~20:15 やさしいヨガ 山本				19:15~20:15 ボディステップ 早川	19:15~20:15 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	
21:00	20:30~21:30 ボディコンバット Taiga	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		20:30~21:30 ☆ボディバンプ 清水	20:15~21:00 疲労回復ヨガ 青柳		20:30~21:15 ボディコンバット45 遠山	20:30~21:15 ピラティス 若月				20:30~21:15 ☆ボディバンプ 清水	20:30~21:15 ☆ボディバンプ 清水	20:15~21:00 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	20:15~21:00 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	
22:00	21:45~22:45 ボディバンプ 松井	21:45~22:45 フローヨガ 村山		21:45~22:15 ☆CX-WORK 依田	21:45~22:30 夜ヨガ Mayumi		21:45~22:30 ボディコンバット45 小澤	21:45~22:30 ウェープリングストレッチ 鈴木		21:45~22:30 ボディバンプ 早川	21:30~22:15 リトモス ショーア		21:30~22:30 ウェープリングストレッチ 若月	21:30~22:15 ☆RPM45 早川				21:30~22:15 ☆RPM45 早川	21:30~22:15 ☆RPM45 早川			
23:00				22:40~23:10 ☆ウェープリング ストレッチ Mayumi																		
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。
スタジオ入室の際には、カードリーダーに
会員証をかざしてからご入場ください

5月11日(金)はメンテナンスの為
休館とさせていただきます。

5/5,19
12:15~13:15
ストロングバズンバ

5/12
12:15~13:05
ディスクワールド

5/26
12:15~13:05
コアバイラル

プログラムカラーについて
みどり：Newレッスン、オレンジ：要予約、水色：ホット低温

★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。

※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/

