

2018 8月 ジョイフィット 北長野

7月 スタジオプログラム

August 2018 STUDIO LESSON PROGRAM

8月 August

月	火	水	木	金	土	日
29	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



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	8:45~9:30 早起きヨガ 山本			8:30~8:45 腹筋・スタッフ			8:30~8:45 腹筋・スタッフ							8:30~8:45 腹筋・スタッフ							8:30~9:00 高桑 予約		
10:00	9:45~10:45 バイラバイ 藤井	10:00~10:45 骨盤ヨガ 若月		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 予約				9:45~10:45 目覚めのヨガ (低温) Maki				9:45~10:45 朝ヨガ 向井	10:00~10:45 目覚めのヨガ 青柳				9:30~10:00 マットサイエンス 高桑	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 リラクソヨガ 藤井		11:00~11:30 ボディアタック30 高橋			11:15~12:00 機能改善ヨガ Mayumi				11:00~11:45 はじめてステップ 中村				11:00~12:00 ZUMBA 名取	11:00~11:45 ウェープリングストレッチ 太田 限定19名 予約				11:00~12:00 ボディパンク 清水 限定35名 予約	11:00~11:45 ホット太極拳 篠原		
12:00				11:45~12:15 骨盤調整EX 高桑			12:30~13:00 ボディステップ30 前島				12:00~12:45 ボディパンク45 Taiga 限定35名 予約				12:15~13:15 リラクソヨガ 庄村	12:00~12:45 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		
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		12:40~13:10 ユーパウンド 高橋 限定19名 予約			13:15~13:45 CX-WORX 依田 限定30名 予約				13:00~14:00 バイラバイ 小島				12:15~13:05 週替わりレッスン 太田	13:30~14:15 パラソボール 高桑 予約				13:30~14:30 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 限定19名 予約		13:45~14:30 メガダンス 遠山			14:00~14:45 パラソボール 高桑 限定29名 予約				14:15~15:00 ボディコンバット45 Taiga				8/4 12:15~13:05 ディスコワールド	13:30~14:30 ZUMBA 重倉				13:30~14:30 ヨガ 向井			
15:00	14:45~15:45 ジャズダンス Kazui	14:45~15:15 前島 予約		14:45~15:15 ボディコンバット30 遠山			15:00~15:30 腰痛・肩こり解消EX 高桑				14:15~15:15 リラクソヨガ 小島				8/11 12:15~13:05 コロソバイラル	14:45~15:30 ボディアタック45 高橋 限定19名 予約				13:30~14:30 RPM60 早川 予約			
16:00	16:00~17:00 美容バレエ Kazui			15:30~16:00 ラテンフロ Chiyuki			16:00~17:00 ユーパウンド 高橋 限定19名 予約				15:15~16:00 J-POPエアロ ショータ				8/18 12:15~13:05 ディスコワールド	15:45~16:45 キッズスクール (白鳥バレエ学園)				15:45~16:30 RPM45 早川 予約			
17:00				16:15~17:15 社交ダンス Chiyuki												16:55~17:45 ボクシングシェイプ 宮下				16:15~16:30 ボディコンバット/ボクシング/清水	16:40~17:40 ボディパンク 清水 限定35名 予約		
18:00	18:00~18:15 腹筋・スタッフ			18:00~18:15 腹筋・スタッフ												18:00~19:00 エンジョイエアロ 鈴木				17:55~18:10 CX-WORXテク 依田	18:20~18:50 CX-WORX 依田 限定30名 予約		
19:00	18:30~19:00 湯本 予約			18:30~19:00 高橋 予約			18:45~19:15 CX-WORX 依田 限定30名 予約				18:00~18:30 スタッフ 予約				18:30~19:00 RPM 早川 予約				19:05~19:20 ボディアタック/テク/小澤	19:15~20:00 バランス コーディネーション 熊谷			
20:00	19:15~20:15 ボディパンク Taiga 限定35名 予約	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		19:30~20:15 ボディアタック45 小澤	19:25~20:25 ピラティス 若月				18:30~19:00 高橋 予約				18:00~19:00 ユーパウンド 高橋 限定19名 予約				19:30~20:30 ボディアタック 小澤	20:15~21:00 ポールストレッチ+α スタッフ 予約		
21:00	20:30~21:30 ボディコンバット Taiga	20:30~21:30 機能改善 トレーニング 池田		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 バイラバイ 鈴木	20:40~21:30 ヨガストレッチ 松井				18:00~18:15 NEW 腹筋・スタッフ				19:30~20:15 ボールドストレッチ+α スタッフ				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		
22:00	21:45~22:45 ボディジャム 松井	21:45~22:45 リラクソヨガ 村山		21:45~22:15 夜ヨガ Mayumi	21:45~22:30 腰痛 高橋 予約		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 予約	21:55~22:25 高橋 予約				19:30~20:15 ボディパンク45 遠山 限定35名 予約				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				20:40~21:40 ユーパウンド 高橋 限定19名 予約	
23:00				22:30~23:15 メガダンス Yayo	22:40~23:10 ウェープリングストレッチ Mayumi 予約		22:45~23:15 ユーパウンド 清水 予約							21:30~22:30 リトモス ショータ				21:30~22:15 ウェープリングストレッチ 若月 予約	21:30~22:15 RPM45 早川 予約				21:50~22:35 RPM45 小澤 予約
24:00																							

8月17日(金)はメンテナンスの為
休館とさせていただきます。

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

8/4 12:15~13:05
ディスコワールド

8/11 12:15~13:05
コロソバイラル

8/18 12:15~13:05
ディスコワールド

8/25 12:15~13:15
STRONG by ZUMBA

プログラムカラーについて

- みどり：Newレッスン、●オレンジ：整理券、●水色：ホット低温

NEW! 今月の新しいプログラム

初心者向けプログラム

LES MILLS レズミルズプログラム

RADICAL FITNESS ラディカルフィットネス

*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/

