2024年1月-3月 JOY FIT 24 郡山

Aスタジオプログラムスケジュール

全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	VIRTUAL 9:15~9:45 ボディコンバット30	VIRTUAL 9:15~10:00 ボディバランス45	VIRTUAL 9:15~10:00 シバム45	VIRTUAL 9:30~10:00 ボディアタック30	VIRTUAL 9:30~10:15 ボディコンバット45	VIRTUAL 9:45~10:15 ボディバランス30	VIRTUAL 9:45~10:15 シバム30
10:00	VIRTUAL 10:00~11:00 ボディバランス	10:15~10:45 ラジオ体操＆ストレッチポール	LesMills 10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~10:45 ラジオ体操＆コアトレ	10:30~11:30 ハタヨガ 瀬谷	VIRTUAL 10:30~11:15 ボディアタック45	VIRTUAL 10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	VIRTUAL 11:15~11:45 ボディアタック30	LesMills 11:15~11:45 ボディコンバット30	VIRTUAL 11:00~12:00 ボディパンプ	VIRTUAL 11:00~11:45 シバム45	LesMills 12:00~12:30 ボディパンプ30	LesMills 11:30~12:30 ボディコンバット	LesMills 11:30~12:30 ボディパンプ
12:00	LesMills 12:00~12:45 シバム45 しゅう	VIRTUAL 12:00~12:45 シバム45	12:30~13:30 ハタヨガ 瀬谷	VIRTUAL 12:00~12:45 ボディバランス45	LesMills 13:00~13:45 ボディバランス45	LesMills 12:45~13:30 シバム45 しゅう	VIRTUAL 12:45~13:45 ボディアタック
13:00	LesMills 13:00~13:45 ボディパンプ45 しゅう	13:00~14:30 アシュタンガヨガ 瀬谷	VIRTUAL 13:45~14:15 ボディコンバット30	VIRTUAL 13:00~13:45 ボディパンプ45	VIRTUAL 14:00~14:30 シバム30	LesMills 13:45~14:30 ボディパンプ45 しゅう	VIRTUAL 14:00~14:30 ボディコンバット30
14:00	LesMills 14:00~14:45 ボディステップ45 しゅう		VIRTUAL 14:30~15:15 ボディバランス45	VIRTUAL 14:00~15:00 ボディコンバット	VIRTUAL 14:45~15:45 ボディアタック	LesMills 14:45~15:45 ボディステップ しゅう	VIRTUAL 14:45~15:45 ボディバランス
15:00	VIRTUAL 15:00~15:30 ボディコンバット30	VIRTUAL 15:00~15:30 ボディアタック30	VIRTUAL 15:30~16:00 ボディパンプ30	VIRTUAL 15:15~15:45 ボディアタック30	VIRTUAL 16:00~16:45 ボディパンプ45	VIRTUAL 16:00~16:30 ボディアタック30	16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
16:00	VIRTUAL 15:45~16:30 ボディバランス45	VIRTUAL 15:45~16:15 シバム30	VIRTUAL 16:15~17:00 ボディアタック45	VIRTUAL 16:00~16:45 シバム45	VIRTUAL 17:00~17:30 ボディコンバット30	VIRTUAL 16:45~17:15 ボディバランス30	VIRTUAL 17:45~18:30 ボディコンバット45
17:00	VIRTUAL 16:45~17:15 ボディアタック30	VIRTUAL 16:30~17:15 ボディパンプ45	VIRTUAL 17:15~18:00 シバム45	VIRTUAL 17:00~17:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 17:45~18:30 シバム45	VIRTUAL 17:30~18:00 ボディコンバット30	
18:00	VIRTUAL 17:30~18:00 シバム30	VIRTUAL 17:30~18:15 ボディアタック45		VIRTUAL 18:00~18:45 ボディバランス45	VIRTUAL 18:45~19:45 ボディバランス	VIRTUAL 18:15~18:45 ボディパンプ30	
19:00	VIRTUAL 18:15~18:45 ボディコンバット30	18:30~19:30 やさしいヨガ 横山	18:30~19:30 パワーヨガ 横山	LesMills 19:00~19:45 シバム45 しゅう	LesMills 20:00~20:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 19:00~19:45 ボディアタック45	
20:00	VIRTUAL 19:00~19:30 ボディパンプ30	LesMills 20:00~20:45 ボディパンプ45	LesMills 20:00~20:45 ボディコンバット45	LesMills 20:00~20:45 ボディステップ45 しゅう	VIRTUAL 21:00~21:30 ボディアタック30	VIRTUAL 20:00~20:45 シバム45	
21:00	VIRTUAL 19:45~20:45 ボディアタック	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディアタック45	VIRTUAL 21:00~21:45 ボディコンバット45			
22:00	VIRTUAL 21:00~21:45 シバム45						

QRコードからも確認できます！

LesMills ➡ インストラクターレズミルズプログラム

VIRTUAL ➡ 映像をスクリーンに映し出す最新レッスン

インストラクターレッスン

初心者でも参加しやすいレッスン

◆インストラクターレッスンの定員数は24名です。※ボディコンバット/シバムのみ定員数はございません。
◆フロントにて整理券を配布しております。レッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。
◆映像レッスンは整理券の配布がございませんので自由にご参加可能です。

2024年1月-3月 JOY FIT 24 郡山

HOTスタジオプログラムスケジュール

全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00～10:15 スタジオ開放	9:00～11:00 スタジオ開放	9:00～10:15 スタジオ開放	9:00～11:00 スタジオ開放	9:00～11:30 スタジオ開放		
10:00	10:30～11:30 アンチエイジングヨガ 小山	11:15～11:45 バランスボール	10:30～11:30 ほぐしヨガ 小山	11:15～11:45 かんたんエアロ	11:45～12:45 ストレッチヨガ 瀬谷	10:00～11:15 スタジオ開放	10:00～19:00 スタジオ開放
11:00	11:45～12:45 骨盤調整コアベリー 小山	12:00～12:30 コアトレ	11:45～12:45 美尻＆ヨガベリー 小山	12:00～12:30 ストレッチポール	13:15～13:30 骨盤ゆがみ改善体操	11:30～12:30 やさしいヨガ 横山	
12:00		12:45～13:15 ストレッチポール	13:15～13:30 肩こり腰痛予防ストレッチ	12:45～13:00 JOYなっつポール	14:00～14:30 ストレッチポール	12:45～13:45 リラックスヨガ 横山	
13:00	13:00～18:15 スタジオ開放	13:30～18:00 スタジオ開放	13:45～18:00 スタジオ開放	13:15～17:00 スタジオ開放	14:45～18:15 スタジオ開放	14:15～14:45 バランスボール	
14:00				17:15～17:45 ストレッチポール		15:00～21:00 スタジオ開放	
15:00		18:15～18:30 全身ストレッチ	18:15～18:30 骨盤ゆがみ改善体操	18:15～18:45 コアトレ	18:30～19:00 筋膜ストレッチ		
16:00	18:30～19:30 ハタヨガ 横山	18:45～19:15 HIIT	18:45～19:15 ストレッチポール	19:00～20:00 夜のヨガ 瀬谷	19:15～19:45 HIIT		QRコードからも 確認できます！
17:00	19:45～22:00 スタジオ開放	19:45～20:45 リラックスヨガ 横山	19:45～20:45 やさしいヨガ 横山	20:15～22:00 スタジオ開放	20:00～22:00 スタジオ開放		
18:00		21:00～22:00 スタジオ開放	21:00～22:00 スタジオ開放				
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

◆バランスボール、JOYなっつボールの定員数は14名／ストレッチポール、筋膜ストレッチの定員数は10名となります。
◆フロントにて整理券を配布しております。最初のレッスンは30分前配布、以降はレッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。
◆スタジオ開放時間はどなたでもご利用できます。HOT未契約の方も是非ご利用ください。