

2020 10|11|12

ジョイフィット24 丸亀 レッスンプログラム

スタジオプログラムでは安全のため下記の事項をお守りください。

- レッスン開始直後のスタジオへの入室は、ケガや事故に繋がりますので参加出来ません。
- 空腹の時、疲れすぎの際はレッスン参加を控えましょう。

無料体験会開催日

○印...5のつく日 (1日3回開催)
 午前部 10:00~ 午後部 14:00~ 夜部 19:30~
 ●印...毎週日曜日 (1日1回開催) 10:00~
 ※詳しくは表紙またはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

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

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B	スタジオ A	スタジオ B
8:00														
8:30	8:45~9:15 HITOMI 目覚ましストレッチ		8:30~9:00 YUKI 太極舞(タイチーダンス)		8:30~9:00 HITOMI 目覚ましヨガ		8:30~9:00 HITOMI 目覚ましストレッチ	8:30~9:00 MANA モーニングヨガ	8:30~9:00 HITOMI ストレッチポール	8:30~9:00 YUKI 太極舞(タイチーダンス)				
9:00	9:45~10:15 HITOMI 初心者エアロ	9:30~10:15 LES MILLS ボディバランス45 北原	9:30~10:15 かんたんエアロ 藤本成紀	9:30~10:15 朝ヨガ YUKI	9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ 藤澤	9:30~10:15 楽しいフラ 久保田	9:30~10:15 かんたんエアロ HITOMI	9:30~10:15 バレトン MANA	9:30~10:15 かんたんエアロ 草薙	9:30~10:15 コアトレーニング ATSUKO	9:30~10:15 ズンバゴールド YUKI	9:30~10:15 朝ヨガ 北原	9:15~9:45 早馬 ストレッチポール	9:30~10:00 ATSUKO 足腰改善ボール
10:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 森岡	10:45~11:30 RITMOS(リトモス) MISSY	10:45~11:30 ボディバランス45 須原	10:45~11:30 RITMOS(リトモス) セリナ	10:45~11:30 からだコンディショニング 藤澤	10:45~11:30 ラテコン 佐藤	10:45~11:30 RITMOS(リトモス) MISSY	10:45~11:30 足腰改善ダンベル HITOMI	10:45~11:30 SH'BAM45 MISSY	10:45~11:30 青竹コンディショニング ATSUKO	10:45~11:30 オリジナルエアロ 塩田	10:45~11:30 ボディバランス45 北原	10:30~11:00 ATSUKO はじめてエアロ	10:00~11:00 ピラティス 早馬
11:00	12:00~12:45 ZUMBA(ズンバ) 野村	12:00~12:45 足腰改善ダンベル HITOMI	12:00~12:45 HIPHOP KEN	12:00~12:45 シナプソロジー 野村	12:00~12:45 ZUMBA(ズンバ) 佐藤	12:00~12:45 姿勢改善プログラム 三宮	12:00~12:45 やさしいエアロ 織田	12:00~12:45 アースヨガ 愛染	12:00~12:45 ボディパンプ テック&30 金森	12:00~12:45 ボディメイキング みなと	12:00~12:45 LES MILLS TONE 杉本	12:00~12:45 やさしいエアロ 塩田	11:30~12:15 かんたんステップ ATSUKO	11:30~12:15 ヨガ 逢坂
12:00	13:15~14:00 ボディアタック テック&30 HITOMI	13:15~14:15 はじめての楽しいフラ 久保田	13:15~14:00 LES MILLS TONE 須原	13:15~14:00 ZUMBA(ズンバ) 野村	13:15~14:00 RITMOS(リトモス) セリナ	13:15~14:00 ヨガ Ai	13:15~14:00 SH'BAM45 YUKI	13:15~14:00 LES MILLS BARRE テック&30 愛染	13:15~14:00 ボディコンバット45 金井	13:15~14:00 初心者エアロ HITOMI	13:15~14:00 ZUMBA(ズンバ) 佐藤	13:15~14:00 ファンクショナルトレーニング 塩田	12:45~13:30 ボディアステップ45 船越	12:45~13:30 サルサダンスエクササイズ 森
13:00	14:40~15:30 セルフコンディショニング withヨガボール 尾島	14:45~15:30 かんたんステップ 杉吉	14:30~15:15 ボディコンバット45 山本	14:30~15:15 健康体操 木村	14:30~15:15 かんたんエアロ 草薙	14:30~15:30 ダンスエアロ 伊東	14:30~15:15 ズンバゴールド YUKI	14:30~15:15 脂肪燃焼エアロ 杉吉	14:30~15:15 MEGA DANZ(メガダンス) 竹内	14:30~15:15 足腰改善ダンベル HITOMI	14:30~15:15 ボディジャム45 MISSY	14:30~15:15 スローヨガ KEIKO	14:00~14:45 ボディコンバット45 船越	14:00~14:45 ボディメイキング みなと
14:00	16:00~16:45 かんたんエアロ 杉吉	16:00~18:00 卓球 ご利用出来ます	15:45~16:30 MEGA DANZ(メガダンス) 愛染	15:45~16:30 ZUMBA(ズンバ) 唐渡	15:45~16:30 ボディコンバット テック&30 金井	16:00~16:30 山中 ボディコンディショニング	15:45~16:30 かんたんエアロ 杉吉	15:45~16:30 ヨガ 唐渡	15:45~16:30 ZUMBA(ズンバ) 竹内	15:45~16:30 やさしいピラティス Ai	16:00~18:00 卓球 ご利用出来ます	15:15~17:00 卓球 ご利用出来ます	15:15~16:00 ボディアタック45 Kaoru	15:15~17:00 卓球 ご利用出来ます
15:00	19:00~19:45 RITMOS(リトモス) MISSY	19:00~19:45 ピラティス(Flow) 早馬	19:00~19:45 ダンスエアロ 杉吉	19:00~19:45 リメイクボディ 須原	19:00~19:45 LES MILLS TONE 須原	19:00~19:45 ボディジャム45 逢坂	19:00~19:45 ボディバランス45 YUKI	19:00~19:45 かんたんエアロ 愛染	19:00~19:45 ZUMBA(ズンバ) 佐藤	19:00~19:45 ホットボディメイキング 須原	19:00~19:45 元気にエアロ YUKI	19:00~19:45 ストレッチ&ピラティス 早馬	18:00~19:00 ボディジャム60 逢坂	18:00~19:00 ヨガ 唐渡
16:00	20:15~21:00 SH'BAM45 MISSY	20:15~21:00 元気にステップ 藤澤	20:15~21:15 ボディアステップ60 Kaoru	20:15~21:00 ストリートダンス 山中	20:15~21:00 ボディパンプ45 KEIKO	20:15~21:00 脂肪燃焼エアロ 藤澤	20:15~21:00 ZUMBA(ズンバ) YUKI	20:15~21:00 LES MILLS BARRE テック&30 愛染	20:15~21:15 ボディバランス60 須原	20:15~21:00 ボディジャム45 MISSY	20:15~21:00 ボディパンプ テック&30 KEIKO	20:15~21:00 SH'BAM45 YUKI	19:30~20:15 LES MILLS TONE 須原	19:30~20:15 ZUMBA(ズンバ) 唐渡
17:00	21:30~22:30 ボディコンバット60 山本	21:30~22:15 オリジナルエアロ 織田	21:45~22:30 ボディバランス45 須原	21:30~22:15 パンチ&キックエクササイズ みなと	21:30~22:15 ボディコンバット45 河田	21:30~22:00 藤澤 からだコンディショニング	21:30~22:30 ボディパンプ60 金森	21:30~22:15 ホットヨガ YUKI	21:45~22:45 ボディアタック60 Kaoru	21:30~22:15 ボディコンバット テック&30 河田	21:30~22:15 ボディコンバット45 井口	21:30~22:15 MEGA DANZ(メガダンス) 竹内	20:45~21:30 HIPHOP KEN	20:45~21:30 HIPHOP KEN
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
30														

エアロ系 健康系 ダンス系 LES MILLS レズミルズ その他 初めての方でも大丈夫 身体のパランスを整えたい方やゆっくり体を動かしたい方におすすめ H ホットレッスンマークが付いているレッスンにはヨガマットまたは、バスタオルが必要です NEW 今月からのレッスン 変更箇所になります(時間、担当者)

スタジオレッスンはケガ、体調不良を除いて途中退出はできません

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・担当者等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

●レッスンプログラム変更やその他おトク情報がご覧頂けます。
 ジョイフィット丸亀 検索