

2021年1月ジョイフィット24真砂本町スタジオプログラム

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (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				
9:00											
9:30		9:30-10:00 スロトレ 有馬			9:30-10:00 はじめてエアロ RIE						
10:00	10:05-10:50 はじめてヨガ 長谷	10:00-10:45 シェイプアップエアロ 松本	10:00-10:45 ラテンエアロ RIE	10:00-10:45 入門初級 24式太極拳 田畑	10:30-11:15 エンジョイエアロ RIE	10:00-10:45 ピラティス 今村	10:00-10:45 リラックスヨガ RIE				
10:30		10:30-11:15 脂肪燃焼エアロ 有馬				10:15-11:00 ヨガ 竹内					
11:00	11:20-12:05 ピラティス 鎌田	11:15-12:00 オキシジェノ45 内山	11:15-12:00 ZUMBA 白石	11:00-11:45 二の腕シェイプ RIE	11:45-12:30 笑顔でフラ RIE	11:15-12:00 ヨガ 池水	11:00-11:45 女性のための美しいボディメイク 前田				
12:00		11:45-12:30 ZUMBA 内山				11:30-12:15 ピラティス 鎌田	11:45-12:30 コンビネーションエアロ 有馬				
12:30	12:35-13:20 ベーシック&ストレッチ 有馬	12:30-13:00 ボディパンプ30 aki	12:30-13:15 ピラティス 今村	12:15-13:00 チャレンジエアロ 白石	12:25-12:55 おなかスッキリ MIKU	12:30-13:15 奇数週リトモス 偶数週メガダンス aki	12:30-13:15 ユーバウンド45 RIE				
13:00		13:30-14:15 奇数週メガダンス 偶数週リトモス aki	13:15-14:00 太極拳(剣・扇) 田畑	13:30-14:15 ヨガ 山口	13:00-13:45 ユーバウンド練習10分&35 徳留	12:45-13:30 楽のびストレッチ 元田	12:15-13:00 笑顔でフラ RIE				
14:00						13:35-14:05 ボディコンバット30 福留	12:30-13:15 ユーバウンド45 徳留				
14:30	<p>※スタジオ参加ご協力をお願い※</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(必須)施設入館時にヘルスチェックシートのご記入をお願い致します。なお該当する項目があった場合、スタジオ及び施設利用はご遠慮いただきます。ご了承くださいませ。 ・Aスタジオ 定員50名 Bスタジオ 定員30名 ・両手を広げてぶつからない程度の間隔をお取りください。(場ミリあり) ・レッスン終了後、30分間隔とし換気を行い、道具は消毒のご協力を頂きます。ご自分が利用した器具は、使用前後の消毒をよろしくお願いいたします。 ・レッスン中の掛け声、盛り上げ、ハイタッチ、アジャスト(ポーズ調整)、姿勢の補助修正を中止させていただきます。 ・当面の間、インストラクターは背面指導にてレッスンを行わせていただきます。 										
15:00									14:30-15:15 デトックスヨガ 竹内	13:45-14:30 レズミルストーン45 中園	
16:00										14:15-15:00 24式太極拳 有川	14:15-15:00 デトックスヨガ 竹内
17:00										15:00-15:45 ボディコンバット45 中園	1/27池水
18:00											
18:30	18:30-19:00 すっきりシェイプ MIKU	18:15-18:45 はじめてステップ 有馬				18:30-18:50 コアトレ aki					
19:00					18:30-19:00 ボディステップ30 aki						
19:30	19:30-20:15 ボディパンプ45 徳重	19:15-19:45 コア&ボール MIKU	19:00-19:45 チャレンジエアロ 有馬	19:00-19:45 ボディコンバット45 中園	19:15-20:00 リラックスヨガ RIE	19:00-19:45 ボディパンプ45 aki	19:00-19:45 リラックスヨガ 宮園				
20:00		19:15-19:45 オキシジェノ30 内山			19:30-20:15 メガダンス45 aki	19:20-19:50 筋膜リセット 中川					
20:30	20:15-21:00 ヨガ 竹内	20:15-21:00 ボディパンプ45 aki	20:15-21:00 ヨガ 田之上	20:15-21:00 エンジョイエアロ RIE	20:30-21:15 ピラティス 東中川	20:15-20:45 ユーバウンド30 徳留	20:20-21:05 インナーマッスル強化ヨガ 中根				
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 中園					20:45-21:30 ZUMBA 内山					
21:30	21:30-22:15 HIPHOP初級 MIYAKO	21:30-22:15 リトモス45 aki	21:30-22:00 コア&ストレッチ 中川	21:30-22:15 ボディアタック45 村上	21:45-22:15 ラテンダンス MICHIKO						
22:00						21:30-22:00 フィジカルコントロール 福山					
22:30											