

2017 STUDIO LESSON PROGRAM

ジョイフィット松本庄内 スタジオプログラム (予定)

※予定プログラムになりますので、変更になる場合がございます。
新しいプログラムにつきましては、随時ホームページ上で更新いたします!!

館内・施設は
6時~24時まで
ご利用できます。

この全部のレッスンは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	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ
9:00		9:00~9:30 ストレッチ スタッフ		9:00~9:30 ストレッチ スタッフ		9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	9:00~9:30 ストレッチ スタッフ
10:00	10:00~10:45 かんたんエアロ	10:00~10:45 リラクゼーション 朝倉	9:50~10:35 バランスボール スタッフ	9:50~10:35 バランスボール スタッフ	9:50~10:35 バランスボール スタッフ	9:50~10:35 バランスボール スタッフ	10:00~11:00 コンディショニング ピラティス 井上
11:00	11:00~11:45 かんたんボクササイズ 朝倉	11:00~12:00 バランス コーディネーション	10:45~11:00 ボディバンブテック 村上	11:00~11:30 ボールストレッチ スタッフ	11:00~11:45 ファンクショナル トレーニング 宮入	11:00~11:45 エアロ	10:35~10:50 ボディアステップテック 原
12:00	12:05~12:50 MY STEP スタッフ	12:15~13:00 美しい骨盤 スタッフ	11:10~12:10 ボディバンブ 村上	11:45~12:30 美しい骨盤 スタッフ	12:00~12:30 ボクシングシェイブ 宮入	12:00~12:50 ZUMBA	11:15~12:00 ゆったり バレエストレッチ 井上
13:00	13:10~13:55 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	13:30~14:30 コンディショニング ピラティス 井上	12:25~13:10 MY STEP スタッフ	12:45~13:15 リラクゼーションストレッチ スタッフ	13:00~13:45 Enjoyエアロ MIDORI	12:15~13:15 エアロ	11:50~11:05 ボディバンブテック 原
14:00		14:45~15:30 ゆったりバレエストレッチ 井上	14:30~15:15 ポルドラ 朝倉	14:30~15:15 体をほぐすストレッチ	14:00~14:45 ラテンダンス MIDORI	13:10~14:10 ボディアバランス 百瀬	12:30~13:30 ボディアコンバット 三枝
15:00			15:00~15:45 ティスコワールド 朝倉	14:55~15:25 バランスボール スタッフ	14:30~15:00 体をほぐす ストレッチ	13:30~14:15 ステップ	13:15~14:00 美しい骨盤 スタッフ
16:00							14:00~15:00 太極拳 根崎
17:00							14:00~15:00 やさしいピラティス
18:00							15:15~16:00 バランス コーディネーション
19:00	19:00~19:45 ボディアバランス 百瀬	18:45~19:45 やさしいピラティス	18:35~18:50 ボディアバランステック 百瀬	19:00~19:45 ボディアバランス 百瀬	18:35~18:50 ボディアバンブテック 村上	18:30~19:15 ヨガ 柳澤	14:05~15:05 デトックスヨガ たかみや
20:00	20:00~20:50 ZUMBA MIDORI	20:00~20:45 ZUMBA コーディネーション	19:05~19:20 ボディアコンバットテック 鎌崎	19:15~19:45 ボールストレッチ スタッフ	19:00~19:45 ボディアバンブ 村上	19:15~20:05 ZUMBA	14:00~15:00 やさしいピラティス
21:00	21:00~22:00 ボディアコンバット 三枝	21:10~22:10 Perspiration Yoga MIDORI	19:30~20:15 ボディアコンバット 鎌崎	20:00~20:45 フットコンディショニング KAWAKAMI	19:15~20:05 フィットネスフラ 朝倉	19:15~20:00 フィットネスフラ 朝倉	14:00~15:00 やさしいピラティス
22:00	22:15~22:45 シーエクサワークス 渡邊	22:00~23:00 ヨガ 花岡	20:30~21:20 ZUMBA ERIKA	20:15~21:15 ボディアアタック 原	20:00~21:00 ヨガ 橋爪	20:30~21:15 やさしいエアロ KAWAKAMI	14:00~15:00 やさしいピラティス
23:00			21:00~21:45 美尻ピラティス 朝倉	21:00~22:00 ヨガ 有賀 美夏	21:15~22:00 ボディアステップ 原	20:15~21:15 やさしいピラティス	14:00~15:00 やさしいピラティス
			21:35~22:20 ボディバンブ 原	22:15~22:45 リラクゼーションストレッチ スタッフ	21:30~22:30 ボディアバンブ 村上	21:30~22:15 フットコンディショニング KAWAKAMI	15:15~16:00 バランス コーディネーション
						21:30~22:00 シーエクサワークス 渡邊	
						21:45~22:30 ヨガ 柳澤	
							19:00~19:45 やさしいヨガ 花岡
							19:30~20:30 ボディアバンブ 村上
							20:00~21:00 ヨガ 花岡
							20:45~21:30 ボディアコンバット 鎌崎
							21:45~22:15 シーエクサワークス 渡邊

★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/matsumotoshounai/