

2020年9月 特別スタジオプログラム

JOYFIT24松本庄内

■定員:スタジオ25名 HOTスタジオ15名 バイク12名 ■フロントにて整理券配布 ■開始15分前よりスタジオ内へ入場 ■開始10分までにスタジオ入場の無い場合はキャンセル扱いとなります。
 ■ハイタッチ・掛け声等は禁止です。■マスク着用のない場合は、スタジオ内での会話は禁止とさせていただきます。■スタジオ内 印の位置でご参加をお願い致します。■マット・プレート等ツールの除菌にご協力ください

MON 月曜 TU 火曜 WE 水曜 TH 木曜 FR 金曜 SA 土曜 SU 日曜

スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク
9:00																	
9:30	9:30-10:15 フィットネスフラ 松井																
10:00	10:00-10:45 ピギナーヨガ 中島																
10:30		10:30~11:00 R30 柳澤															
11:00	10:45-11:30 キックボクシング 松井																
11:30		11:15-12:00 発汗ヨガボディ 中島															
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30	13:30-14:15 ボディパンプ 三枝																
14:00		13:30-14:15 ウェープリングヨガ MACHIKO															
14:30																	
15:00	14:45-15:30 ボディコンバット 三枝																
15:30		14:45-15:30 コンディショニング ストレッチ MACHIKO															
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:30-19:15 ステップシェイプ MACHIKO																
19:00		18:45-19:30 お腹すっきりピラティス 中坪															
19:30																	
20:00	19:45-20:30 エアロファン+ トレーニング10 中坪																
20:30		20:00-20:45 ボディメイクYoga 有賀 美夏															
21:00	21:00-21:45 ボディコンバット 三枝																
21:30		21:15-22:00 マッサージヨガ 有賀 美夏															
22:00																	
22:30	22:15-22:45 シーエクサワークス 三枝																
23:00																	
23:30																	

レッスンのスタートが朝9時から夕方16時台までのレッスンは**朝8時から整理券配布**。
 レッスのスタートが夕方17時以降のレッスンは**夕方16時から整理券配布**。
 配布時間より前にご来館の方は、ヘルスチェックシートをご記入の上、
 間隔を空けスタジオ前にお並び下さい。
 お並びの際は、他のお客様のご迷惑にならないよう、私語厳禁をお願い致します。

9/3 レズミルストーン
 9/10 シーエクサワークス
 9/17 レズミルストーン
 9/24 シーエクサワークス

夕方16時から整理券配

朝8時から整理券配布

9月特別開催

9月13日
9月27日
のみ開催

9月12日
9月19日
9月26日
のみ開催

その他館内ルール・スタッフの指示を遵守してのご参加をお願い致します。
 ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

※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予めご了承ください。
 尚、最新スケジュールはホームページからでもご確認が出来ます。

