

STUDIO PROGRAM 2018.JAN ▶ MAR

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10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮ください。
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
 ※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

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

〈ジョイフィット宮崎大塚 スタジオプログラム 2018年1月▶3月〉

	MON [月曜日]	TUE [火曜日]	WED [水曜日]	THU [木曜日]	FRI [金曜日]	SAT [土曜日]	SUN [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
9:00							
30		9:30~9:45 ストレッチ JFスタッフ					
10:00	10:00~10:45 らくらくエアロ 澤田	10:00~11:00 ヨガ 安楽	NEW 10:00~10:45 かんたんエアロ 金丸	9:45~10:45 元気あっぷレク体操 川野	10:00~10:45 ピラティス入門 Kimiko	10:00~10:45 らくらくエアロ 本田	10:00~10:45 ランランエアロ 安楽
30							
11:00	11:00~12:00 BODY BALANCE 早野	11:15~12:00 パワーヨガ 安楽	NEW スタジオ変更 11:00~11:45 RITMOS eri☆	スタジオ変更 11:00~11:45 エイジング美EX 金丸	11:00~12:00 ヘルシーヨガ 橋口	11:00~11:45 バレトン 本田	11:00~12:00 MEGA DANZ 澤田
30							
12:00	12:15~13:15 MEGA DANZ 澤田	12:15~13:15 ヨガ 早野	12:00~13:00 BODY BALANCE Kimiko	12:10~12:55 ZUMBAステップ 澤田	12:15~13:15 骨盤調整 MIHO	12:10~12:55 健美操 橋口	12:20~13:05 エイジング美EX Chika
30							
13:00	13:30~14:30 ZUMBA GOLD Chika	13:30~14:30 フットコンディショニング 山元(小)	13:15~14:00 BODY VIVE Kimiko	13:15~14:00 ランニング7 レスコンサルサ 澤田	13:25~13:55 練功十八法と入門太極拳 鈴木	13:15~13:30 シニアソロジー 岡本	12:30~13:15 RADICAL POWER 早野
30							
14:00	14:45~15:30 らくらくエアロ 山元(小)	14:15~15:15 ZUMBA 澤田	14:15~15:15 フラダンス 高藤	14:05~14:50 しなやか気功と太極拳 鈴木	14:45~15:30 ボクシングEX SHOGO	14:00~14:45 BODY VIVE 安楽	13:30~14:30 ピラティス Kimiko
30							
15:00	15:45~16:30 はじめてエアロ MIHO	15:25~16:10 ウェーブマッサージ 澤田	15:00~16:00 健康体操 美智子	15:00~16:00 卓球 卓球のラケットは フロントにて 貸し出します。	14:45~15:30 歩きのコンディショニング Chika	15:00~16:00 経絡ストレッチ& セルフマッサージ Mindy Hiro	13:00~13:45 かんたんヨガ 鎌山
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	19:00~20:00 BODY VIVE Kimiko	19:00~20:00 ヨガ 岩切	19:00~19:45 ボクシングEX SHOGO	19:00~19:45 簡単アシュタンガヨガ マルル	19:00~19:45 ZUMBA 澤田	19:00~19:45 BODY VIVE 安楽	19:00~19:45 MEGA DANZ チャッキーラ
30							
20:00	20:15~21:15 ZUMBA 岩崎	20:15~21:15 リラックスヨガ 岩切	20:00~21:00 BODY BALANCE Kimiko	20:00~21:00 ストリートダンス(ロックン) アキサン	19:55~20:55 MEGA DANZ 澤田	20:00~21:00 ヨガ 橋口	20:00~21:00 ZUMBA SHOGO
30							
21:00							
30							
22:00							
30							
23:00							

NEW 新規にスタートしたレッスン
 初心者向けのレッスン
 どの時間帯でも気軽に参加できるレッスン

祭日のレッスンは17:00以降
 クローズとなります!!

携帯電話からプログラムやその他情報をご覧頂けます。
<http://www.joyfit.jp/mobile>



エアロプログラム HOTプログラム 健康いきいきプログラム ダンスプログラム ラディカルフィットネス LES MILLS ショートレッスン

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ので予めご了承ください。

1 2 3 JOYFIT LESSON PROGRAM JOYFIT 宮崎大塚