

STUDIO PROGRAM 2018.APR▶JUN

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。

4月	月	火	水	木	金	土	日
	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						

5月	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			

6月	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	

〈ジョイフィット宮崎大塚 スタジオプログラム 2018年4月▶6月〉

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							
9:30		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	10:00~10:45 パレトン erl☆	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 金丸	10:00~10:45 ランランエアロ 安楽
10:30							
11:00	11:00~12:00 BODY BALANCE 早野	11:15~12:00 パワーヨガ 安楽	11:00~11:45 RITMOS erl☆	11:00~12:00 ヘルシーヨガ 橋口	11:00~12:00 MEGA DANZ 澤田	11:15~12:00 フットコンディショニング 早野	11:00~11:45 らくらくステップ 安楽
11:30							
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
12:30							
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 LesMILLS TONE 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	13:35~14:35 体調・体型改善ピラティス 岡本
13:30							
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 斎藤	14:05~14:50 しなやか気功と太極拳 鈴木	14:45~15:30 ZUMBA SHOGO	14:45~15:30 歩きのコンディショニング Chika
14:30							
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		15:00~18:00 卓球 卓球のラケットはフロントにて貸し出します。
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							15:00~20:30 卓球 卓球のラケットはフロントにて貸し出します。
18:30							
19:00	19:00~20:00 LesMILLS TONE Kimiko	19:00~20:00 ヨガ 岩切	19:00~19:45 ボクシングEX SHOGO	19:00~19:45 ヨガ 岩切	19:00~19:45 ZUMBA 澤田	19:00~19:45 LesMILLS TONE 安楽	19:00~19:45 MEGA DANZ チャッキーラ
19:30							
20:00	20:15~21:15 ZUMBA 岩崎	20:15~21:00 OXIGENO 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
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
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 どのた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!!

※『BODY VIVE』は平成30年4月より『LesMILLS TONE』に名称変更となりました。

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。

4 5 6 JOYFIT LESSON PROGRAM JOYFIT 宮崎大塚