

2022年7月プログラム

新曲7/1~START


初心者の方も安心して入れる | 各ジャンル内では比較的強度・難易度が低い | 当日券①00:00②00:00 | 事前予約が必要※詳しくは裏面

	7/1(金)	7/18(月)	7/19(火)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00				9:00							9:00
30		有料		30	7/19のみ特別プログラム						30
10:00		10:00-11:00 POWER HIPNESS(要予約) RIKA.T	10:25-10:45 ストレッチポール	10:00-11:00 ヨガ 本村真理	9:55-10:15 ストレッチポール	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:00-11:00 BODYBALANCE™ 廣橋	10:15-11:15 美姿勢ピラティス RIHO	10:50-11:10 ちょこっとトレーニング	9:20-9:40 ストレッチポール	10:00
30	10:15-11:15 美姿勢ピラティス RIHO		11:00-11:30 BODYCOMBAT™30 西野	30	10:30-11:15 ヨガ MASAYO					10:15-11:00 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	30
11:00		11:10-11:40 スタジオフリー利用 RIKA.Tのトレーニングサポート付き		11:00	11:30-12:00 BODYCOMBAT™30 西野				11:25-11:45 ストレッチポール	11:30-12:30 当日券11:10	11:00
30	11:45-12:15 BODYPUMP™30 臼井			30		11:30-12:30 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋	11:45-12:15 BODYPUMP™30 臼井		11:30-12:30 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	30
12:00		12:00-14:00 卓球大会(要予約) 空き枠があれば当日飛び入り参加OK!	12:00-13:00 POWER HIPNESS(要予約) RIKA.T	12:00	12:10-12:30 ストレッチポール				12:00-13:00 ヨガ YOKO	12:00-13:00 当日券12:40	12:00
30				30	12:45-13:05 ちょこっとトレーニング	12:30-13:30 ボディメイクレッスン1st RIKA.T					30
13:00			13:10-13:40 スタジオフリー利用 RIKA.Tのトレーニングサポート付き	13:00	13:20-14:20 免疫カアップピラティス Mine			12:45-13:45 BODYJAM™ YUKKY		13:00-14:00 BODYPUMP™ ひぐま	13:00
30	12:45-13:45 やさしいパワーヨガ 本村真理			30		14:00-15:00 リラックスヨガ NAOKO		14:15-14:45 BODYJAM™ YUKKY	12:45-13:45 やさしいパワーヨガ 本村真理		30
14:00	当日券13:55			14:00				14:15-14:45 LES MILLS TONE™30 YUKKY	14:15-15:15 デトックスヨガ Ayako	13:30-14:15 BODYPUMP™45 臼井	14:00
30	14:15-15:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ		14:00-15:00 リラックスヨガ NAOKO	30						14:30-15:30 BODYCOMBAT™ 臼井	30
15:00	木BCか金BCのみ予約可能	14:45-15:45 免疫カアップピラティス Mine		15:00	15:00-17:00 卓球				14:45-15:45 BODYCOMBAT™ 臼井	14:30-15:30 BODYCOMBAT™ 臼井	15:00
30			15:45-18:00 卓球	30							30
16:00		16:15-17:00 POP PILATES SATOMI		16:00					16:00-18:00 卓球	16:15-17:05 ZUMBA(50) ミーナ	16:00
30				30							30
17:00		当日券17:10		17:00						17:15-18:15 BODYJAM™ SAKI	17:00
30				30							30
18:00		17:30-18:15 BODYCOMBAT™45 SATOMI		18:00						17:25-18:15 やさしいパワーヨガ ミーナ	18:00
30				30							30
19:00	18:45-19:35 サーキットエアロ 衣笠		19:00-19:50 ZUMBA(50) ミーナ	19:00	19:00-19:45 ヨガ MASAYO				18:35-19:35 BODYATTACK™ 京田		19:00
30				30							30
20:00	当日券19:45	20:05-21:05 BODYJAM™100 新曲発表会 BJインストラクター全員集合!	20:20-21:20 BODYSTEP™ 廣橋	20:00	20:15-21:00 POP PILATES SATOMI	19:30-20:30 パラエティワークアウト ひぐま		19:05-19:25 ちょこっとトレーニング 当日券19:25	18:45-19:35 サーキットエアロ 衣笠	18:30-19:30 フロント受付時間 18:30まで 浴室付き更衣室 19:00まで	20:00
30		有料	20:20-21:20 BODYSTEP™ 廣橋	30				19:45-20:45 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:05-21:05 BODYJAM™ 西野		30
21:00			21:35-22:05 週変わりLES MILLS 廣橋	21:00	21:30-22:15 BODYPUMP™45 SATOMI	21:00-22:00 BODYATTACK™ 西野		21:15-22:15 BODYPUMP™ ひぐま	21:20-21:50 週変わりLES MILLS 西野		21:00
30				30							30
22:00			1週目BC 4週目BB 2週目BP 5週目BC 3週目BJ	22:00					1週目BC 4週目BA 2週目BA 5週目BC 3週目BC	フロント受付時間 20:30まで 浴室付き更衣室 21:00まで	22:00
30				30							30
23:00				23:00							23:00
30				30							30

毎月15日はノースタッフ/
スタジオ・浴室利用不可です。

緊急代行・緊急休講の可能性あります。
予めご了承ください。

抽選整理券について
事前予約が必要です。
詳しくは予約用HPにてご確認ください。



スポーツクラブ JOYFIT百舌鳥八幡
TEL 072-258-2626

