





JOYFIT24札幌川沿 閉店特別プログラム

-  ...閉店特別レッスン
-  ...有料プログラム
-  ...初めての方にもオススメ
-  ...高強度レッスン

	1/25 (月)	1/26 (火)	1/27 (水)	1/28 (木)	1/29 (金)	1/30 (土)	1/31 (日)		
	9:00-9:45		9:00-9:45						
9:00	ボディメイクエクササイズ タオルor HIROKO ★★ チューブ必須		体しなやかストレッチ 笹村 ★	9:15-10:00 元気になる朝ヨガ kaho ★	9:15-10:00 バレトンラストフライデー マットなし kaho ★★			9:00	
10:00	10:15-11:00 SH'BAM45 シューズ必須 猪谷 ★★ マットなし	9:45-10:45 筋膜リリースポールヨガ Mika ★	10:15-11:15 ボディメイクヨガ 笹村 ★★	10:30-11:15 パワーアップヨガ kaho ★★	10:30-11:15 CXWORX+テック シューズ必須 三浦 ★★	10:30-11:30 お別れパーティー 参加費無料 スタッフ 特典有り!	10:00-11:00 ラストバレトンスペシャル マットなし kaho ★★	10:00	
11:00	11:30-12:30 身体の流れを整えるリンパヨガ kaho ★	11:15-12:15 陰陽フロー Mika ★	11:45-12:30 太極舞 笹村 ★★	11:45-12:30 呼吸に合わせるフローヨガ Shinobu ★★	11:45-12:45 体幹を意識するストレッチヨガ Yukiko ★★	12:00-12:45 CXWORX45 Reiko & 三浦 ★★	11:30-12:15 肩こり腰痛改善ヨガ kaho ★	11:00	
12:00		12:45-13:30 リラックスヨガ Shinobu ★		13:00-13:45 タオルヨガ Shinobu ★★		13:15-14:00 happy yoga Yukiko ★★	12:45-13:45 ハタラジャヨガ 工藤 ★★	12:00	
13:00	14:00-15:00 ゆるヨガ Nao ★			14:15-15:00 身体整えヨガ Emi ★		14:30-15:15 ダヴィンチホディボード 坂本 ★★	14:15-15:00 ダヴィンチホディボード 鬼軍曹 事前予約制 定員6名	13:00	
15:00		16:00-17:00 デトックスミネヨガ 嶺 HOT (37~39℃) ★★	※感染症対策として各レッスン定員18名とさせていただきます。 ※換気のためレッスンの間隔を30~45分空けております。 ※スタジオ内ではマスクの着用にご協力ください。(任意) ※スタジオ内での不要不急の会話はお控えください。						15:00
17:00			17:45-18:30 ダヴィンチホディボード 木村 ★★			18:00-19:00 ハタラジャヨガ 工藤 ★★	17:00-18:00 コンディショニングヨガ HIROKO ★★	17:00	
18:00			事前予約制 定員6名 19:00-20:00	18:45-19:30 リラックスヨガ 工藤 ★	18:45-19:30 リフレッシュヨガ Nao ★			18:00	
19:00	19:00-19:45 体幹引き締めヨガ Emi ★★	19:00-19:45 ハタラジャヨガヒギナー 工藤 ★★	代謝UPシェイプヨガ Emi ★★		20:00-21:00 じっくりめぐる陰ヨガ 嶺 HOT (37~39℃) ★★	19:30-20:15 やさしいヨガ 工藤 ★		19:00	
20:00	20:15-21:00 barre45 靴下必須 坂本 ★★	20:15-21:00 SH'BAM45 ~木村セレクション~ シューズ必須 木村 ★★ マットなし		20:15-21:00 ダヴィンチホディボード 木村 ★★				20:00	
21:00				事前予約制 定員6名				21:00	