

2020年10月 スタジオプログラム

【スタジオ定員】
新型コロナウイルス対策の為、
定員を以下とさせていただきます。
Aスタジオ:45名
Bスタジオ:20名

初心者おすすめ!

初心者の方に特にオススメのクラスです。

初心者にも安心してお入り頂けるクラスです。

中上級

同ジャンル内では強度難度ともに低く設定したクラスです。

初心者の方はご参加頂けません

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
	9:00~9:10 ラジオ体操				9:00~9:10 ラジオ体操		9:00~9:10 ラジオ体操						
30	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃	9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐		9:30~10:15 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	9:30~10:00 やさしいステップ 宮本浩子	9:30~10:15 オリジナルエアロ 梶田	9:45~10:30 機能改善プラス 三浦さとみ	9:45~10:15 やさしいステップ 多田	9:30~10:15 ルーシーダットン 山本(光)
10:00			スポーツタオル持参			10:00~10:45 BODYPUMP™45 岸	10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	10:30~11:15 ピラティス 富岡	11:00~11:30 かんたんエアロ 宮本浩子	10:45~11:30 リラクセスヨガ 湯汲		10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	10:45~11:15 ヨガ 山本(光)
30	10:45~11:15 やさしいエアロ 町田	11:00~11:30 BODYPUMP™30 空閑	10:45~11:30 ルーシーダットン 泊	10:45~11:30 ボディシェイプ 宮本 浩子	10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐	11:15~11:45 BODYBALANCE™30 岸	11:45~12:15 骨盤矯正エクササイズ 富岡	11:45~12:30 BODYBALANCE™45 加藤	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲	11:00~11:45 BODYPUMP™45 高塚	10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	11:45~12:15 ボディシェイプ 多田
12:00	11:45~12:30 オリジナルエアロ 町田	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 空閑	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~13:30 有料フラダンス	12:00~12:45 フラダンス 増田	12:15~12:35 ポールストレッチ	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00~12:45 RITOMOS 45 井口	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲	12:15~13:00 LES MILLS CXWORX™45 丸山	12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居	12:00~12:45 ボディシェイプ 多田
30	13:00~13:30 やさしいステップ 瀬戸梢	13:00~13:45 ウェーブストレッチリング 佐々木	13:00~13:45 らくらくエアロ 土居	道家	13:15~13:45 ステップ 井口	13:00~13:45 リラックスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 榛葉	12:45~13:15 健美操 橋本	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:30 やさしいステップ 下田		13:15~13:45 BODYBALANCE™30 今北	12:45~13:30 リンパヨガ 多田
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	14:15~15:00 ヨガ 八川	14:15~15:00 RITOMOS 45 優美	14:00~14:45 リンパデトックスヨガ MAMI	14:15~15:00 オリジナルエアロ 井口	14:30~15:15 デトックスヨガ 永岡	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	14:40~15:20 ヨガ 金城	13:45~14:30 フラダンス 増田	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ 下田	14:15~15:00 ヨガ 林	14:00~14:45 LES MILLS TONE™45 今北
30													
15:00	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~16:15 ダイエットヨガ 八川	15:30~16:00 やさしいエアロ 奥村	15:15~16:00 ヨガ MAMI	15:30~16:30 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富	15:45~16:30 骨盤調整ヨガ 永岡	15:30~16:15 社交ダンス 山本(太)	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:30~16:15 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30~16:15 卓球 フリー利用	15:15~16:00 背骨コンディショニング 福嶋	15:30~16:15 BODYCOMBAT™45 大河	15:15~16:00 Free Style Hip Hop YUUKI
16:00													
30	16:30~17:15 ヨガ 泊	16:45~17:30 卓球 サークル利用	16:30~17:15 BAILA BAILA 奥村	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	17:00~17:45 卓球 サークル利用	16:35~17:35 (小学生1~3年) KIDS DANCE はるお	16:30~17:15 ヨガ 林	16:30~17:15 ヨガ 林	16:45~17:30 卓球 サークル利用	16:30~17:00 背骨コンディショニング (ワンポイント) 福嶋	16:45~17:30 ヨガ 林	16:30~17:00 週替わりショートレッスン Staff
17:00													
30													
18:00		18:00~18:20 ポールストレッチ											
30													
19:00	19:00~19:30 BODYATTACK™30 榛葉	19:00~19:45 ピラティス 坂東	18:45~19:30 LES MILLS TONE™45 矢富		19:15~20:00 ヨガ 林	19:00~19:45 ジャズダンス 神代	19:15~20:00 背骨コンディショニング 山本(恵)	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	19:15~20:00 BODY COMBAT™45 空閑	19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾	18:45~19:30 プレスフローヨガ 林		18:00~18:45 ヨガ(中級) 林
30													
20:00	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 ヨガ 坂東	20:00~20:45 RITOMOS 45 みいたん	20:15~21:00 BODYATTACK™45 島	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:00 やさしいエアロ 梶田	20:15~20:45 美尻ワークアウト 山本(恵)	20:30~21:15 RITOMOS 45 みいたん	20:15~21:00 BODYPUMP™45 岸			
30													
21:00	21:15~22:00 BODYCOMBAT™45 伊藤隆人	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ 北原	21:15~22:00 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 BODYBALANCE™45 加藤	21:45~22:30 ZUMBA 中村(晴)	21:30~22:00 LES MILLS TONE™30 矢富	21:30~22:15 オリジナルエアロ 梶田	21:15~22:00 ヨガ 山本(光)	21:45~22:30 BODY ATTACK™45 空閑	21:30~22:15 機能改善プラス 坂東			
30													
22:00													
30													
23:00													
30													

【CLOSE】 22:00
フロント 21:30まで
ジム利用 21:45まで

JOYFIT 摂津富田(公式)Instagram開設!!
毎日館内情報や楽しく出来るトレーニングの情報を
更新しております!!
是非フォロー&いいね! お願い致します!!



内容につきましては
は予告なく変更、
代行、休講の可能
性がございます。

●毎月15日は休館日となります

【フロント】 23:30まで
(入会受付 23:00まで)

【ジム利用】 23:45まで
※ゲートアウト 24:00厳守とさせていただきます。

スポーツ
クラブ

JOY
FIT