

# 2020年11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ため、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**  
 ※入場は10分前からのご案内となります

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

**HOTプログラム**  
 室温 30℃~38℃ 前後  
 湿度 65%~75% 前後  
 持ち物  
 ヨガマット 十分な水分  
 バスタオル

11月3日(火) 文化の日		11月23日(月) 勤労感謝の日		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	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
9:00		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		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		9:00~9:10 ラジオ体操		9:00~9:10 ラジオ体操	
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 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃	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	10:00~10:45 LESMILLS TONE™45 今北	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:00 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	9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤
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	10:45~11:15 やさしいエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 今北	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 今北	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 ポルドブラ 井口	10:30~11:15 かんたんエアロ 宮本浩子	10:45~11:30 リラクセスヨガ 湯波	11:00~11:45 BODYPUMP™45 高塚	10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	
12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:45 リンパデトックスヨガ MAMI	11:45~12:30 オリジナルエアロ 町田	12:00~12:30 LESMILLS TONE™30 今北	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	12:00~12:45 リンパデトックスヨガ MAMI	12:00~12:45 フラダンス 増田	12:15~12:35 ボールストレッチ	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	11:45~12:15 骨盤矯正エクササイズ 富岡	12:00~12:45 RITOMOS 45 井口	11:45~12:30 BODYBALANCE™45 今北	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯波	12:15~13:00 LESMILLS CXWORX™45 丸山	12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居	11:45~12:30 HOTボディシェイプ 多田
13:00~13:45 らくらくエアロ 土居	13:15~14:00 ヨガ MAMI	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	13:00~13:30 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	13:15~14:00 ヨガ MAMI	13:15~13:45 ステップ 井口	13:00~13:45 リラクセスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 榛葉		13:45~14:30 フラダンス 増田	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:30 やさしいステップ 下田		13:15~14:00 BODYCOMBAT™45 大河	13:00~13:45 LESMILLS TONE™45 今北
14:15~15:00 RITOMOS 45 優美	14:30~16:00 有料フラダンス	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	14:15~15:00 ヨガ 坂東	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	14:15~15:00 ヨガ 八川	14:15~15:00 RITOMOS 45 優美	14:30~16:00 有料フラダンス	14:15~15:00 オリジナルエアロ 井口	14:45~15:15 HOT骨盤調整ヨガ 永岡	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	14:00~14:45 HOTヨガ 金城	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ 下田	14:00~14:45 HOT血流改善ヨガ 柴崎	14:30~15:15 BODYATTACK™45 空閑	14:15~15:00 ヨガ(中級) 林
15:30~16:00 やさしいエアロ 奥村	道家	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~16:15 ダイエットヨガ 坂東	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	道家	15:30~16:30 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富	15:45~16:30 HOTデトックスヨガ 永岡	15:30~16:15 社交ダンス 山本(太)	15:50~16:35 KIDS DANCE (幼児クラス) はるお	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 HOTピラティス 松村	15:45~16:30 ヨガ 林	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	16:45~17:15 運替わりショートレッスン Staff
16:30~17:15 BAILA BAILA 奥村		16:45~17:30 卓球 サークル利用		16:45~17:30 卓球 サークル利用		16:30~17:15 BAILA BAILA 奥村		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 KIDS DANCE (小学生1~3年) はるお	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		17:30~18:15 ボクシングフィットネス 金岡		
17:45~18:30 LESMILLS TONE™45 矢富&今北	KIDSバレエ 河合	17:45~18:30 BODYATTACK™45 空閑	18:00~18:45 ピラティス 坂東	18:00~18:20 ボールストレッチ		17:45~18:30 BODYATTACK™45 空閑		17:00~17:45 卓球 サークル利用		17:35~18:35 KIDS DANCE (小学生4~6年) はるお			17:30~18:15 クラシックバレエ 松尾				
19:00~19:45 RITOMOS 45 みいたん	19:00~19:45 BODYBALANCE™45 加藤&今北	19:00~19:45 BODYPUMP™45 伊藤 and more	19:15~20:00 ヨガ 坂東	19:00~19:30 BODYATTACK™30 榛葉	19:00~19:45 ピラティス 坂東	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)	19:15~20:00 BODYCOMBAT™45 空閑	18:35~19:35 KIDS DANCE (中学生~) はるお	19:15~20:00 BODYCOMBAT™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				
20:15~21:00 BODYATTACK™45 鳥&橋葉	20:15~21:15 BODYCOMBAT™60 隆人と愉快な仲間達	20:30~21:15 かんたんストリートジャズ 北原		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 鳥	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	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑				
【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:30まで ジム利用 21:45まで		【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!!



●毎月15日は休館日となります ●11月3日・23日は特別スケジュールとなります

内容につきましては予告なく  
 変更、代行、休講の可能性がございます。

【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。

