3月　スタジオレッスンプログラム

JOYFIT24 SPA高崎上中居

24時間営業　スタッフ在中(6:00～24:00)

2階エリア利用可能時間（6:00～23:30）

1,3,5週　朝ヨガ
2,4週　モーニング・サンサルテーション
Luna

月

Aスタジオ

- 6:30～6:45　ラジオ体操
- 9:00～9:45　ポルドブラ　丸山
- 10:00～10:45　ZUMBA　加藤
- 11:00～11:45　1.3.5週ビューティートレーニング　2.4週美ューティーBodyWave®　加藤
- 12:00～12:45　barreテック&30　今井
- 13:00～14:00　リトモス　KAZU
- 14:15～15:00　UBOUND　ジュエリ　（定員30名）
- 15:15～16:00　シェイプエアロ　mayumi
- 16:30～18:00　卓球　ご予約はフロントにて　12:00～受付開始
- 18:45～19:45　NEW　スローフローヨガ　Luna
- 20:00～20:45　UBOUND　ジュエリ　（定員30名）
- 21:00～22:00　ZUMBA　しょ→てん

火

Aスタジオ

- 9:00～9:45　朝ヨガ　近野
- 10:15～11:00　やさしいエアロ　桑原
- 11:15～12:15　パワーヨガベーシック　田代
- 12:30～13:15　トータルコンディショニング　籐谷
- 13:30～14:15　nani Aloha　KAORI
- 14:30～15:15　引き締めコア　KAORI
- 15:30～16:15　リラクゼーションヨガ　佐相
- 16:30～17:45　スタジオフリータイム　ストレッチ、トレーニング等ご自由にお使いくださいませ　※空調は使用できません。
- 18:00～18:45　ステップサーキット　根岸
- 19:00～19:45　今昔ダンス　ONMA
- 20:00～21:00　NEW　BODYCOMBAT60　辻
- 21:15～22:15　NEW　BODYPUMP60　辻　（定員40名）

水

Aスタジオ

- 6:30～6:45　ラジオ体操
- 9:00～9:45　ピラティス骨盤ストレッチ　丸山
- 10:00～10:45　コア＆ヤーナリズム　塚本
- 11:00～11:45　やさしいダンスエアロ　mayumi
- 12:00～13:00　ヨガ　Nozomi
- 13:30～14:15　太極拳　山口
- 14:30～15:15　BODYATTACK45　飯島
- 15:30～16:30　NEW　コンビネーションエアロ　根岸
- 16:45～17:30　スタジオフリータイム
- 17:45～18:45　NEW　ヨガ　saori
- 19:00～19:45　1.3.5週　アンチ・エイジングヨガ　2.4週アスリートヨガ　Luna
- 20:00～21:00　NEW　ZUMBA　えりこ
- 21:15～21:45　NEW　FBX　えりこ

木

Aスタジオ

- 9:00～9:45　朝ヨガ　近野
- 10:00～10:45　ZUMBA　Terumi
- 11:00～12:00　NEW　BODYATTACK60　飯島
- 12:15～13:15　肩こり腰痛改善ポールヨガ　ayano　（定員30名）
- 13:30～14:30　MEGA DANZ　JUN
- 14:45～15:45　NEW　コリオステップ　根岸
- 16:30～18:00　卓球　ご予約はフロントにて　12:00～受付開始
- 19:00～20:00　UBOUND　ジュエリ　（定員30名）
- 20:15～21:00　リフレッシュヨガ　ayano
- 21:15～22:15　SALSATION　SI.JUN

金

Aスタジオ

- 9:00～9:45　ヨガ　山口里美
- 10:00～11:00　NEW　ダンベルシェイプ　今井
- 11:15～12:15　ZUMBA　加藤
- 12:45～13:30　骨盤ストレッチ　籐谷
- 13:45～14:45　かんたんエアロ＆やさしいヨーガ　田代
- 15:00～16:00　姿勢改善ピラティスストレッチ　ayano　（定員30名）
- 16:30～17:30　スタジオフリータイム　ストレッチ、トレーニング等ご自由にお使いくださいませ
- 18:45～19:45　NEW　BODYBALANCE60　山口里美
- 20:00～21:00　MEGA DANZ　JUN
- 21:15～22:15　SALSATION　SI.JUN

土

Aスタジオ

- 6:30～6:45　ラジオ体操
- 9:00～10:00　NEW　ほぐしヨガ　Nozomi
- 10:15～11:15　NEW　シンプリーステップ　根岸
- 11:30～12:15　barre　テック&30　今井
- 12:30～13:30　スタジオフリータイム　ストレッチ、トレーニング等ご自由にお使いくださいませ　※空調は使用できません。
- 14:00～15:00　美ューティーBodyWave®＆ビューティートレーニング　NEW　加藤　（定員40名）
- 15:15～16:15　ZUMBA　えりこ
- 16:30～17:15　BODYCOMBAT45　山口瑠美

日

Aスタジオ

- 7:15～8:15　NEW　目覚めのカラダほぐしヨガ　Luna
- 8:30～9:15　BODYBALANCE45　山口里美
- 9:30～10:15　バリエーションエアロ　mayumi
- 10:30～11:30　背中ほぐしヨガ　mayumi
- 11:45～12:30
- 13:30～16:00　卓球　ご予約はフロントにて　12:00～受付開始
- 16:30～18:00　スタジオフリータイム　ストレッチ、トレーニング等ご自由にお使いくださいませ

・スタジオ定員50名

※BODYPUMP、美ューティBodyWave®

BODYSTEP 定員40名

肩こり腰痛改善ポールヨガ、UBOUND

姿勢改善ピラティスストレッチ　定員30名

・整理券は各レッスン開始1時間前からとなります。

・・・初心者向けレッスン　・・・ゆっくりした動作が中心　・・・両方ある場合はシニアの方でも安心