

6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	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ 7:00~8:00 8:15~9:15 目覚めのカラダほぐしヨガ Luna
9:00 ポルドブラ 丸山 待たずに参加!	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 コンディショニングヨガ 山口星美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:30~10:15 BODYBALANCE45 山口星美
10:00 ZUMBA 加藤 待たずに参加!	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~10:45 ZUMBA Tarim	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸	10:30~11:30 パリエーションエアロ mayumi
11:00 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーターBodyWave@ 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~11:45 やさしいダンスエアロ mayumi	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島 NEW	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 barre テック&30 今井	11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ピラティスボディメイク mayumi
12:00 barreテック&30 今井	12:30~13:15 トータルフィット NEW 藤谷	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 BODYBALANCE 山口星美	12:30~13:30 骨盤ストレッチ 藤谷	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。	13:30~16:00 卓球
13:00 リトモス 待たずに参加!	13:30~14:15 nani Aloha KAORI	13:30~14:15 太極拳 山口	13:30~14:30 MEGA DANZ JUN	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代	14:00~15:00 美ユーターBodyWave@& ビューティートレーニング 加藤 待たずに参加!	15:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
14:00 KAZU UBOUND ジュエリ	14:30~15:15 引き締めコア KAORI	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	15:30~17:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	15:15~16:15 ZUMBA えりこ 待たずに参加!	16:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
15:00 シェイプエアロ mayumi	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	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	16:30~18:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	16:30~17:15 BODYCOMBAT45 山口星美	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
16:00 mayumi	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	17:45~18:45 ヨガ saori	17:45~18:45 ヨガ saori	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口星美	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口星美	17:00 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
17:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA 待たずに参加!	19:00~19:45 アンチエイジングヨガ 2.4週アスリートヨガ LUNA 待たずに参加!	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ NEW	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ NEW	19:00~20:00 BODYCOMBAT60 松本平	18:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
18:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna	20:00~21:00 BODYCOMBAT60 社	20:00~21:00 ZUMBA えりこ	20:15~21:15 BODYCOMBAT60 松本平	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	19:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
19:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ	21:15~22:15 BODYPUMP60 社	21:15~21:45 えりこ FBX えりこ	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	20:00~21:00 BODYCOMBAT60 松本平	20:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
20:00 21:00~22:00 ZUMBA しよ→てん					20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	21:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
21:00 ZUMBA しよ→てん					21:15~22:15 SALSATION SIJUN	22:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
22:00 しよ→てん						23:00 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始

🌱・・・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

- ・スタジオ定員50名
- ・BODYPUMP、美ユーターBodyWave@
- ・BODYSTEP 定員40名
- ・UBOUND 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。
- ・待たずに参加1枠330円
- 毎週金曜日9:00~翌週の対象レッスンの予約ができます。