9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　待たずに参加！
- 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®　待たずに参加！
- 加藤　12:00～12:45　barreテック&30
- 今井　13:00～14:00　リトモス　待たずに参加！
- KAZU　14:15～15:00　UBOUND
- ジュエリ　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
- 18:45～19:30　スローフローヨガ　Luna　待たずに参加！
- 19:45～20:45　UBOUND　ジュエリ
- 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　ダンスフィットネス　籏谷
- 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　待たずに参加！
- 20:00～20:45　BODYPUMP45　松本平　待たずに参加！
- 21:00～21:45　BODYCOMBAT45　松本平

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　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　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　ZUMBA　えりこ　待たずに参加！
- 21:15～21:45　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　BODYATTACK60　飯島
- 12:15～13:15　肩こり腰痛改善ポールヨガ　ayano　NEW
- 13:30～14:30　MEGA DANZ　JUN　待たずに参加！
- 14:45～15:45　コリオステップ　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
- 19:00～20:00　UBOUND　ジュエリ　待たずに参加！
- 20:15～21:15　BODYCOMBAT60　田中　待たずに参加！　NEW
- 21:30～22:00　リフレッシュヨガ　ayano　NEW

金

Aスタジオ

- 9:00～9:45　コンディショニングヨガ　山口里美
- 10:00～11:00　ダンベルシェイプ　今井
- 11:15～12:15　ZUMBA　加藤　待たずに参加！
- 12:30～13:30　骨盤ストレッチ　籏谷
- 13:45～14:45　かんたんエアロ＆やさしいヨーガ　田代
- 15:30～17:00　卓球　ご予約はフロントにて　12:00～受付開始
- 18:45～19:45　BODYBALANCE60　山口里美
- 20:00～21:00　MEGA DANZ　JUN　待たずに参加！
- 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　ほぐしヨガ　Nozomi
- 10:15～11:15　シンプリーステップ　根岸
- 11:30～12:15　barre　テック&30　今井
- 12:30～14:45　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。
- 15:15～16:15　ZUMBA　えりこ　待たずに参加！
- 16:30～17:15　BODYCOMBAT45　山口瑠美　待たずに参加！
- 17:30～18:15　BODYATTACK45　山口瑠美　待たずに参加！

日

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
- 9:30～10:15　BODYBALANCE45　山口里美
- 10:30～11:30　バリエーションエアロ　mayumi
- 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
- 13:30～15:30　卓球　ご予約はフロントにて　12:00～受付開始
- 16:00～17:00　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　※空調は使用できません。

・スタジオ定員50名

BODYPUMP、 美ューティBodyWave®

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。

🔰・・・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