12月　ジョイフィット24須賀川 スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。
※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮ください。
※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30 筋膜ストレッチ	10:30 ストレッチポール	10:30 ステップサーキット	10:30 アクティブステップ			
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気			
12:00 HIIT	12:00 コアトレーニング	12:00 ボディコンディショニング	12:00 セルフストレッチ			
除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気	除菌・換気			
19:30 筋コンディショニング		19:30 ストレッチポール		19:30 ステップサーキット		
除菌・換気		除菌・換気		除菌・換気		

すべてのプログラムは**定員11名**となります。
開始30分前よりフロントにてヘルスチェック後に整理券を配布いたします。
また、**除菌、換気**をする関係上プログラムの間を**60分**空けております。

気持ちよく体を動かします
ヨガマットを使用します
全て初めての方対象のプログラムです。

すべてのレッスンに何回でも自由に参加できます。　※プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。