2024年 1月-3月 JOY FIT 24須賀川

# スタジオプログラムスケジュール

⇒インストラクターレッスン
⇒バーチャルレッスン

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:15～10:00<br>シバム４５ | 9:15～10:00<br>ボディパンプ４５ | 9:15～10:00<br>シバム４５ | 9:15～9:45<br>GRID | 9:15～10:00<br>ボディコンバット４５ | 9:15～10:00<br>シバム４５ | 9:15～9:45<br>ボディパンプ30 |
| 10:00 | 10:15～10:45<br>ボディアタック30 | 10:15～10:45<br>シバム30 | 10:15～10:45<br>GRID | 10:00～10:45<br>ボディパンプ４５ | 10:15～10:45<br>ボディアタック30 | 10:15～10:45<br>GRID | 10:00～10:45<br>ボディアタック４５ |
| 11:00 | LesMills 11:00～11:15<br>ボディバランステック<br>11:15～12:00<br>ボディバランス45 | LesMills<br>11:00～11:30<br>ボディアタック30 | 11:00～11:45<br>ボディメンテナンス 骨盤体操<br>担当：大平 | 11:00～11:30<br>バランスボール | 11:00～11:30<br>ストレッチポール | 11:00～11:45<br>ボディパンプ４５ | LesMills<br>11:00～11:45<br>ボディコンバット45 |
| 12:00 | 12:15～12:45<br>アクティブステップ | LesMills<br>11:45～12:15<br>ボディコンバット30 | 12:00～12:45<br>ZUMBA 担当：大平 | LesMills<br>11:45～12:15<br>ボディコンバット30 | 11:45～12:15<br>バーベルシェイプ | 12:00～12:45<br>ボディアタック４５ | LesMills<br>12:00～12:45<br>ボディバランス45 |
| 13:00 | 13:00～13:45<br>ボディパンプ４５ | 12:30～13:15<br>シバム４５ | 13:00～13:30<br>ボディアタック30 | 12:30～13:00<br>ステップサーキット | LesMills<br>12:30～13:15<br>シバム45 担当：しゅう | 13:00～13:45<br>ボディコンバット４５ | LesMills<br>13:00～13:45<br>シバム45 担当：しゅう |
| 14:00 | 14：00～14:30<br>ストレッチポール | 13:30～14:00<br>GRID | 13:45～14:15<br>ボディコンバット30 | 13:30～14:15<br>ZUMBA 担当：堀越 | 13:30～14:00<br>ボディパンプ30 | 14:00～14:45<br>シバム４５ | 14:00～14:30<br>ボディパンプ30 |
| 15:00 | 14:45～15:30<br>ZUMBA 担当：堀越 | 14:15～15:00<br>ボディパンプ４５ | 14:30～15:00<br>ボディパンプ30 | 14:30～15:15<br>シバム４５ | 14:15～14:45<br>ボディアタック30 | 15:00～15:45<br>ボディパンプ４５ | 14:45～15:15<br>ボディアタック30 |
| 16:00 | 15:45～16:15<br>ボディアタック30 | 15:15～16:00<br>ボディアタック４５ | 15:15～15:45<br>シバム30 | 15:30～16:15<br>ボディパンプ４５ | 15:00～15:30<br>ボディコンバット30 | 16:00～16:30<br>GRID | 15:30～16:00<br>ボディコンバット30 |
| 17:00 | 16:30～17:00<br>ボディコンバット30 | 16:15～17:00<br>ボディコンバット４５ | 16:00～16:30<br>GRID | 16:30～17:00<br>ボディアタック30 | 15:45～16:15<br>GRID | 16:45～17:15<br>ボディアタック30 | 16:15～17:00<br>シバム４５ |
| 18:00 | 17:15～17:45<br>ボディパンプ30 | 17:15～18:00<br>シバム４５ | 16:45～17:15<br>ボディコンバット30 | 17:15～17:45<br>ボディコンバット30 | 16:30～17:00<br>シバム30 | 17:30～18:15<br>ボディコンバット４５ | 17:15～18:00<br>ボディアタック４５ |
| 19:00 | 18:00～18:30<br>シバム30 | 18:15～19:00<br>ボディパンプ４５ | 17:30～18:00<br>ボディパンプ30 | 18:00～18:30<br>GRID | 17:15～18:00<br>ボディパンプ４５ | 18:30～19:15<br>シバム４５ | 18:15～18:45<br>GRID |
| 20:00 | 18:45～19:15<br>GRID | LesMills<br>19:15～19:45<br>ボディコンバット30 | 18:15～19:00<br>シバム45 | 18:45～19:15<br>ボディアタック30 | 18:15～18:45<br>ボディアタック30 | 19:30～20:15<br>ボディパンプ４５ | |
| 21:00 | 19:30～20:15<br>ZUMBA 担当：堀越 | 20:00～20:45<br>ZUMBA 担当：大平 | 19:15～19:45<br>週替わり | 19:30～20:00<br>バーベルシェイプ | LesMills<br>19:00～19:45<br>シバム45 担当：しゅう | 20:30～21:00<br>GRID | |
| 22:00 | LesMills<br>20:30～21:00<br>ボディアタック30 | 21:00～21:45<br>ボディパンプ45 | LesMills<br>20:00～21:00<br>ボディアタック | LesMills<br>20:15～21:00<br>ボディコンバット45 | LesMills<br>20:00～21:00<br>ボディバランス | | |
| 23:00 | 21:15～21:45<br>ボディコンバット30 | | 21:15～21:45<br>シバム30 | 21:15～21:45<br>GRID | 21:15～21:45<br>ボディパンプ30 | | |

○　定員制プログラム　○
（開始30分前よりフロントにて整理券配布）

- 定員 10名
  ストレッチポール / バランスボール
- 定員 15名
  バーベルシェイプ/ ステップサーキット
- 定員 20名
  アクティブステップ

# 2024年3月分
# ★　毎週水曜日　19:15～19:45　★
# 週替わりレッスン

6日　…　アクティブステップ

13日　…　ステップサーキット

20日　…　祝日営業の為、休講

27日　…　ステップサーキット

～ お間違えの無いようご注意ください ～