2024年3月 JOY FIT 24 苫小牧柳町

プログラムスケジュール

月

Aスタジオ
- 9:45～10:00 ラジオ体操（定員:45名）
- 10:15～11:00 週替わりレッスン ★ たいこ（定員:45名）
- 11:20～11:50 筋膜リリース 古河原（定員:25名）
- 12:10～12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原（定員:45名）
- 19:15～20:00 週替わりレッスン ★ 小松（定員:45名）
- 20:20～21:20 ボディジャム ★ 小松（LesMills 定員:45名）
  - ≪11日≫ボディアタック 寺島

HOTスタジオ
- ≪4日・18日≫ヨガ ≪11日・25日≫貯筋体操
- ≪12日≫休講
- ≪4日・18日≫ボディコンバット ≪25日≫ZUMBA
- ≪11日≫ボディステップ 寺島
- 20:15～21:25 BODY ATTACK SCHOOL 村岡（直）（LesMills 定員:10名）
- CHANGE
- ≪25日≫休講

火

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ズンバ ★ 木田（定員:45名）
- 11:20～12:05 ボディコンバット ★ 村岡（直）（LesMills 定員:45名）
- CHANGE
- 12:25～13:10 RPM ¥ 村岡（直）（LesMills 定員:10名）
- 19:15～20:15 ボディステップ ★ 寺島（LesMills 定員:45名）
- 20:45～21:30 ボディアタック ★ 寺島（LesMills 定員:45名）

HOTスタジオ
- 11:15～12:00 からだバー ¥ 木田（定員:20名）
- 19:15～20:00 パワーヨガ【ホット】 ¥ MIZUHO（定員:20名）
- ≪12日≫スタイルアップヨガ【ホット】 ARISA

水

Aスタジオ
- 9:45～10:00 ラジオ体操（定員:45名）
- 10:15～11:00 週替わりレッスン ★ MIHO（定員:45名）
- 11:20～12:05 ボディステップ ★ MIHO（LesMills 定員:45名）
- 12:35～13:20 メガダンス ★ 木田（定員:45名）
- ≪13日≫ベーシックヨガ ARISA
- 19:00～19:45 ヨガ MIZUHO（定員:45名）
- 20:05～20:50 ダンスエアロ 木田（定員:45名）
- 21:10～21:55 GRIT テック&30 ¥ 及川（LesMills 定員:45名）

HOTスタジオ
- ≪6日≫はじめてエアロ ≪13日・27日≫ズンバ
- ≪20日≫筋膜リリース（テニスボール） 古河原
- ≪20日≫ボディステップ 寺島
- 12:30～13:15 アロマリラックスヨガ【ホット】 ¥ MIZUHO（定員:20名）
- ≪13日≫休講
- 20:00～20:45 ヨガ【ホット】 ¥ MIZUHO（定員:20名）
- ≪13日≫ベーシックヨガ【ホット】 ARISA

≪20日≫ 祝日の為 夜の通常レッスン休講

木

Aスタジオ
- 9:45～10:00 ラジオ体操（定員:45名）
- 10:15～11:00 ゆっくり体操 MIZUHO（定員:45名）
- 11:20～12:05 ヨガ MIZUHO（定員:45名）
- 19:00～20:00 ボディアタック ★ 及川（LesMills 定員:45名）
- 20:20～21:05 ボディパンプ ★ 村岡（大）（LesMills 定員:45名）
- 21:35～22:20 RPM ¥ 村岡（直）（LesMills 定員:10名）

HOTスタジオ
- ≪14日≫全身ストレッチヨガ ARISA
- ≪14日≫ベーシックヨガ ARISA

金

Aスタジオ
- 10:15～11:00 シバム MIHO（LesMills 定員:45名）
- 11:20～12:05 らくらくエアロ JUNKO（定員:45名）
- 12:25～13:10 ボディパンプ 村岡（大）（LesMills 定員:45名）
- ≪1日≫休講
- 19:15～20:00 メガダンス 麻田（定員:45名）
- 20:20～21:05 ボディコンバット ★ 村岡（直）（LesMills 定員:45名）
- 21:25～21:55 GRIT ¥ 村岡（直）（LesMills 定員:45名）

HOTスタジオ
- 11:15～12:00 ボディステップ ¥ MIHO（LesMills 定員:20名）
- 19:15～20:00 アロマリラックスヨガ【ホット】 ¥ MIZUHO（定員:20名）
- ≪15日≫肩こり解消ヨガ【ホット】 ARISA

≪8日≫ スタッフ不在日の為 レッスン休講

土

Aスタジオ
- 11:00～11:45 オキシジェノ 小松（定員:45名）
- 12:05～12:50 ボディコンバット ★ 小松（LesMills 定員:45名）

HOTスタジオ
- 12:15～13:00 コアファンクショナルヨガ【HOT】 ¥ 古河原（定員:20名）
- ≪23日≫パワーヨガ MIZUHO

日

Aスタジオ
- 11:00～11:45 ボディパンプ 村岡（大）（LesMills 定員:45名）
- 12:15～13:00 ボディアタック 村岡（大）（LesMills 定員:45名）
- 13:20～14:05 ボディステップ 寺島（LesMills 定員:45名）

HOTスタジオ

hacomono

オススメ表示 ★⇒3日前の0時予約開始 ★⇒3日前の9時予約開始 🔰⇒初心者でも参加しやすいレッスン！ ¥⇒有料プログラム CHANGE⇒この時間のレッスン内容が変更！

WEB予約可能レッスンは3日目の0時より、有料レッスンは1週間前の0時よりご予約が可能です。