

|       | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   | 日   |
|-------|---|--|---|--|--|---|---|
| 9:00  |   |  |   |  |  |   |   |
| 10:00 |   |  |   |  |  | 10:30~10:40<br>BODYPUMP・テック                           | BODYPUMPの<br>基本的な動きの説明と<br>フォームチェックをします。<br>初心者大歓迎! |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>ZUMBA@60<br>RIRI<br>定員数: 30名   | 11:00~12:00<br>季節のヨガ60<br>中村<br>定員数: 30名       | 《45分クラスのみ》<br>奇数週: ST(体幹)<br>偶数週: FX(柔軟)        | 11:00~11:45<br>BODYCOMBAT45<br>本村<br>定員数: 27名    | 10:30~11:15<br>MEGADANZ45<br>嘉手納<br>定員数: 30名   | 10:45~11:45<br>BODYPUMP60<br>赤嶺<br>定員数: 24名           | 10:45~11:45<br>BODYCOMBAT60<br>秋元<br>定員数: 27名       |
| 12:00 | 11:45~12:45<br>ピギナーヨガ60<br>AMI<br>定員数: 27名    | 12:15~13:15<br>SALSATION@<br>JUJU<br>定員数: 30名  |   | 12:00~12:45<br>BODYBALANCE45<br>本村<br>定員数: 27名   | 11:45~12:45<br>ハンモックヨガ60<br>志堅原<br>定員数: 12名    | 12:00~13:00<br>カラダゆるめる!<br>目指せ開脚への道<br>中村<br>定員数: 25名 | 12:00~13:00<br>BODYBALANCE60<br>秋元<br>定員数: 27名      |
| 13:00 | VIRTUAL<br>13:15~14:00<br>BODYCOMBAT45        | VIRTUAL<br>13:45~14:30<br>BODYCOMBAT45         | VIRTUAL<br>13:30~14:30<br>BODYPUMP60            | VIRTUAL<br>13:15~13:45<br>GRIT Cardio30<br>強度UP★ | VIRTUAL<br>13:15~14:00<br>BODYCOMBAT45         | 13:15~14:15<br>ZUMBA@60<br>HIYORI<br>定員数: 30名         | 13:15~14:15<br>SALSATION@<br>JUJU<br>定員数: 30名       |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>GRIT Cardio30<br>強度UP★         | 14:45~15:15<br>BODYATTACK30                    | 14:45~15:45<br>BODYCOMBAT60                     | 14:00~14:45<br>BODYPUMP45                        | 14:15~14:45<br>GRIT Cardio30<br>強度UP★          |   |   |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>BODYBALANCE45                  | 15:30~16:15<br>BODYBALANCE45                   | 16:00~17:00<br>BODYBALANCE60                    | 15:00~15:45<br>BODYCOMBAT45                      | 15:00~15:30<br>BODYPUMP30                      | 14:30~<br>週替わりレッスン                                    | 14:30~<br>週替わりレッスン                                  |
| 16:00 | 16:00~16:30<br>BODYATTACK30                   | 16:30~17:00<br>BODYATTACK30                    |   | 16:00~16:30<br>BODYATTACK30                      | 15:45~16:15<br>BODYATTACK30                    |   |   |
| 17:00 | 16:45~17:15<br>BODYCOMBAT30                   | 17:15~17:45<br>GRIT Cardio<br>強度UP★            | 17:15~18:00<br>BODYATTACK45                     | 16:45~17:15<br>BODYCOMBAT30                      | 16:30~17:00<br>BODYCOMBAT30                    |   |   |
| 18:00 | 17:30~18:15<br>BODYPUMP45                     | 18:00~18:45<br>BODYCOMBAT45                    | 18:15~19:00<br>BODYBALANCE45                    | 17:30~18:15<br>BODYBALANCE45                     | 17:15~18:00<br>BODYBALANCE45                   |   |   |
| 19:00 | 18:45~19:30<br>MEGADANZ45<br>嘉手納<br>定員数: 30名  | 19:15~20:15<br>ZUMBA@60<br>HIYORI<br>定員数: 30名  | 19:30~20:15<br>パーレクダンス45<br>RIRI<br>定員数: 27名    | 18:30~19:00<br>初級ダンス30<br>RI-TA<br>定員数: 27名      | 18:30~19:15<br>ZUMBA45<br>SUMIRE<br>定員数: 30名   |   |   |
| 20:00 | 19:45~20:30<br>SALSATION@<br>嘉手納<br>定員数: 30名  | 20:30~21:30<br>BODYBALANCE60<br>本村<br>定員数: 27名 | 20:30~21:30<br>SALSATION@60<br>JUJU<br>定員数: 30名 | 19:15~20:15<br>MEGADANZ60<br>JUJU<br>定員数: 30名    | 19:30~20:30<br>BODYCOMBAT60<br>本村<br>定員数: 27名  |   |   |
| 21:00 | 20:45~21:30<br>BODYCOMBAT45<br>永田<br>定員数: 27名 |  |   | 20:30~21:30<br>BODYPUMP60<br>赤嶺<br>定員数: 24名      | 20:45~21:45<br>SALSATION@<br>Reimi<br>定員数: 30名 |   |   |
| 22:00 |   |  |   |  |  |   |   |
| 23:00 |   |  |   |  |  |   |   |

公式LINE & Instagram  
 代行情報やイベント情報をお伝えします。



LINE  
 Instagram  
 @JOYFIT24\_TOMIGUSUKU

スタジオレッスン参加について

- ①参加される皆様楽しんでいただけるように周りの方への配慮をお願い致します。
- ②参加される方はインストラクターの指示に従ってください。
- ③シューズが必要なレッスンでは必ず室内シューズを履いて参加してください。
- ④レッスン中の入室はできません(バーチャルレッスンを除く。)