

9・10月

レッスンプログラム

[営業時間] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 22:30)
 [休館日] 毎月第1木曜日

つくば竹園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00				6:30-7:15 鏡BODYMAKE ex 蘭美			6:30-07:15 BODYPUMP SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です		6:30-7:15 鏡BODYMAKE ex 蘭美					
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		7:45-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME				6:00-08:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ TERU		9:00-9:45 朝ヨガ 染野		9:00-9:45 朝ヨガ TERU		9:15-10:00 朝ヨガ emi		8:45-9:30 自力整体 浪岡		9:15-10:00 KARADAほくし TERU	9:00-9:45 HOT ヨガ emi		8:30-9:15 HOTリラックスヨガ yoko
10:00	10:15-11:00 ラテンダンス JUN	10:00-10:45 HOT ヨガ TERU	10:15-11:00 エンジョイエアロ 神谷	10:00-10:45 HOTリラックスヨガ 染野	10:15-11:00 バルトン TOMOKO	10:00-10:45 HOT ゆったりヨガ TERU	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ ちか	10:15-11:00 HOT ヨガ emi	10:00-10:45 HOT目覚めのストレッチ Atsuko		10:15-11:00 HOTリラックスヨガ TERU		9:45-10:30 HOTヨガ yoko	
11:00	11:30-12:15 ZUMBA® JUN	11:15-12:00 HOT ヒラティス TOMOKO	11:30-12:15 美ユーチBodyWave® Atsuko	11:15-12:00 HOT 骨盤リセット 星	11:30-12:15 BODYPUMP 岡	11:15-12:00 HOT ホディメンテナス TOMOKO	11:45-12:30 ZUMBA® Atsuko	11:30-12:15 HOTスローフローヨガ ちか	11:15-12:00 ZUMBA® YUME	11:00-11:45 HOT 疲労回復ヨガ 小城	NEW 11:30-12:30 BODYATTACK		11:15-12:00 BODYPUMP SATOSHI	
12:00			NEW 12:45-13:30 ゆるめるヨガ megu	12:30-13:15 HOTからだほくし Atsuko	12:45-13:30 BODYSTEP 岡	12:30-13:15 HOT ヨガ 八巻	13:00-13:45 フローヨガ HIROMI	12:45-13:30 HOT テックスヨガ TERU	12:30-13:15 ピラティス TOMOKO	12:15-13:00 HOTヨガ 八巻	13:00-13:45 美ヨガ 山口	11:30-13:30 FREE TIME	12:30-13:15 BODYCOMBAT SATOSHI	11:00-15:45 FREE TIME
13:00	13:00-13:45 ヨガ(バーンックフロー) 小城	12:30-13:30 FREE TIME												
14:00	14:15-15:00 SH'BAM MAMI	14:00-14:45 HOTリフレッシュヨガ 小城	14:00-14:45 ZUMBA® Atsuko		NEW 14:00-14:45 エンジョイエアロ maki	14:15-15:00 BODYBALANCE RIKA	14:15-15:00 BODYATTACK 岡	14:00-14:45 HOTホディメイクヨガ HIROMI	13:45-14:30 BODYATTACK YUKIKO	13:30-14:15 HOTゆったりヨガ 八巻	14:15-15:00 アロハフラ 山口		NEW 14:00-14:45 LES MILLS TONE Masa	
15:00		15:15-16:00 HOT ヨガ 山口			15:15-16:00 ワインヤサヨガ 染野	13:45-18:00 FREE TIME		15:15-16:00 HOTヘルピックスストレッチ RIKA			14:00-14:45 HOTワインヤサヨガ 小城		15:15-16:00 MEGA DANZ® maki	
16:00				13:45-17:30 FREE TIME	16:30-17:00 バトルロープ FREE バトルロープ							14:45-18:00 FREE TIME	16:15-17:00 HOT バーンックホディメイク maki	
17:00					FREE バトルロープはスタジオ内で		NEW 17:30-18:30 BODYATTACK 岡				16:30-17:15 HOT骨盤ストレッチ maki		16:30-17:15 BODYSTEP SACHIKO	
18:00		18:00-18:45 HOT 美ユーチストレッチ Atsuko		18:00-18:45 HOT スローフローヨガ ちか				18:15-19:00 HOT ヨガ 八巻	18:30-19:15 HOTリラックスストレッチ MAMI	NEW 18:45-19:30 ZUMBA® 唯華	17:45-18:30 HOTホディメイク maki		18:00-18:45 SH'BAM 唯華	17:45-18:30 HOT スロージョガ SACHIKO
19:00	19:00-19:30 ウエストシェイプ MAMI		19:00-19:45 SH'BAM MAMI	19:15-20:00 HOTコアトレ SACHIKO	19:15-19:45 BODYATTACK YUKIKO	18:30-19:15 HOT ヨガ 染野	NEW 19:00-19:45 ストレッチ maki	19:00-19:30 BODYPUMP 岡	19:45-20:30 HOTタイ式ヨガ 大川	NEW 20:00-20:30 BODYPUMP 唯華			19:00-19:45 HOTアロマストレッチ 神谷	
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP SACHIKO	19:15-21:30 FREE TIME	20:15-21:00 BODYBALANCE MAMI	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ 大川	20:15-21:00 ZUMBA® YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ® maki	20:00-20:45 HOT タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 ZUMBA® JUN	21:00-21:45 HOTホックヨガ megu	19:00-21:30 FREE TIME			
21:00	21:15-22:00 BODYATTACK YUKIKO		21:30-22:15 BODYCOMBAT 花		21:30-22:15 BODYJAM YUME		21:30-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:15-22:00 BODYSTEP 岡	21:00-21:45 HOTホックヨガ megu				
22:00	22:15-22:45 FREE バトルロープ								22:15-22:45 FREE バトルロープ					
23:00	FREE バトルロープはスタジオ内で								FREE バトルロープはスタジオ内で					



ネット予約限定レッスンマーク
 レッスン開始1週間前の 23:00 からネット予約可能
 ネット予約はこちら

[注意]
 ネット予約制レッスンはレッスン開始10分前にご来館またはご連絡がない場合、
 キャンセル扱いとさせていただきます



JOYFIT