

# 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			6:00-08:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
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		8:45-9:30 自力整体 浪岡				8:30-9:15 HOTリラクソヨガ yoko
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		9:45-10:30 HOT目覚めのストレッチ Atsuko					9:45-10:30 HOT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リラクソヨガ 染野	10:15-11:00 ハルトン 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リフレッシュヨガ emi	10:00-10:45 朝ヨガ(フロー) 小城	NEW 10:15-11:00 KARADAIはくし TERU	NEW 10:00-10:45 HOT ヨガ emi			
11:00	11:30-12:15 ZUMBA® JUN	11:15-12:00 HOT ピラティス 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		11:30-12:30 BODYATTACK	11:15-12:00 HOT リラクソヨガ TERU	11:15-12:00 BODYPUMP SATOSHI	
12:00				12:30-13:15 HOTからだはくし 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 テクニクスヨガ TERU	12:30-13:15 ピラティス TOMOKO		12:15-13:00 HOTヨガ 八巻	NEW 13:00-13:45 ホディメイクヨガ HIROMI	12:30-13:15 BODYCOMBAT SATOSHI	11:00-15:45 FREE TIME
13:00	13:00-13:45 ヨガ(ベントックフロー) 小城	12:30-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 ゆるめるヨガ megu									14:00-14:45 HOTフローヨガ HIROMI	14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa	
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		14:00-14:45 エンジョイエアロ maki		NEW 14:15-15:00 ピラティス RIKA	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	NEW 14:15-15:00 ヴァンヤサヨガ 小城	14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa	
15:00					15:15-16:00 ヴァンヤサヨガ 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				NEW 15:30-16:15 BODYCOMBAT Masa	NEW 15:15-16:00 HOT リフレッシュヨガ 小城	15:15-16:00 MEGA DANZ® maki
16:00		15:15-16:00 HOT ヨガ 山口		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	NEW 16:30-17:15 HOT骨盤ストレッチ maki	16:30-17:15 BODYSTEP SACHIKO	16:15-17:00 HOT ベントックホディメイク maki
17:00					FREE バトルロープはスタジオ内で							NEW 16:45-17:30 LESMILLS TONE Masa	17:45-18:30 HOTホディメイク maki	
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			17:30-18:30 BODYATTACK 岡	18:15-19:00 HOT ヨガ 八巻	18:30-19:15 HOTリラクソストレッチ MAMI	18:30-19:15 HOTリラクソストレッチ MAMI		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 スローヨガ 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	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 megu	19:45-20:30 HOTタイ式ヨガ megu	18:45-19:30 ZUMBA® 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	19:45-20:30 HOT アロマヨガ 染野	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	20:00-20:45 HOTベントックヨガ megu	20:00-20:30 BODYPUMP 唯華	19:00-21:30 FREE TIME		
21:00	21:15-22:00 BODYATTACK YUKIKO		21:30-22:15 BODYCOMBAT 花		21:30-22:15 BODY JAM YUME		21:30-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:15-22:00 BODYSTEP 岡	21:00-21:45 HOTゆくりやさいいヨガ megu	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川			
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