

# 2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 美BODYMAKE ex 蘭美			6:30-07:15 BODYPUMP SACHIKO ※本クラスのみの 途中退場可能です		6:30-7:15 美BODYMAKE ex 蘭美					6:00-08:00 FREE TIME	
8:00		6:00-09:30 FREE TIME													8:30-9:15 HOTリラックスヨガ yoko
9:00	9:00-9:45 簡単ストレッチ TOMOKO		9:00-9:45 朝ヨガ 染野		9:00-9:45 朝ヨガ SACHIKO		9:15-10:00 朝ヨガ emi		8:45-9:30 自力整体 浪岡		9:00-09:45 やさしいヨガ emi			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 骨盤調整 TOMOKO	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 ハルトン TOMOKO	10:00-10:45 HOT ゆったりヨガ SACHIKO	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ ちか	10:15-11:00 HOTリラックスヨガ emi	10:00-10:45 HOT目覚めのストレッチ Atsuko	9:45-10:30 HOTリフレッシュヨガ emi					
11:00	11:30-12:15 ZUMBA® JUN	11:15-12:00 HOT ピラティス TOMOKO	NEW 11:30-12:30 美ユーチーBodyWave® Atsuko	11:15-12:00 HOT 骨盤リセット 星	11:30-12:15 SH'BAM YUU	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 HOT 疲労回復ヨガ 小城	11:00-11:45 HOT 骨盤調整ヨガ 小城	11:15-12:00 HOT コアトレ&ヨガ SACHIKO	11:30-12:30 BODYATTACK	11:15-12:00 BODYPUMP SATOSHI		
12:00	12:45-13:45 ヨガ (ベージックフロー) 小城	12:30-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 ZUMBA® Atsuko	12:30-13:15 HOTゆるめるヨガ megu		12:30-13:15 HOT ヨガ 八巻	13:00-13:45 フローヨガ HIROMI	12:45-13:30 HOT テイクスヨガ ちか	12:30-13:15 ピラティス TOMOKO	12:15-13:00 HOTリラックスヨガ 八巻	12:30-13:30 FREE TIME	13:00-13:45 ボディメイクヨガ HIROMI	12:30-13:30 BODYCOMBAT SATOSHI	11:00-15:45 FREE TIME	
13:00				NEW 13:45-14:45 HOTからたはくし Atsuko	14:00-14:45 エンジョイエアロ maki			14:00-14:45 HOTボディメイクヨガ HIROMI	13:45-14:30 BODYATTACK YUKIKO	13:30-14:15 HOTゆったりヨガ 八巻	14:00-14:45 HOTフローヨガ HIROMI	14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa	14:00-14:45 BODYCOMBAT SATOSHI		
14:00	14:15-15:00 SH'BAM MAMI	14:00-14:45 HOTリフレッシュヨガ 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT SATOSHI		15:15-16:00 ワインヤサヨガ 染野	13:45-17:30 FREE TIME	15:30-16:15 HIT THE BEAT SATOSHI	15:15-16:00 HOTナルビックスストレッチ RIKA			15:15-16:00 HOTリフレッシュヨガ 小城	15:15-16:00 MEGA DANZ® maki			
15:00		15:15-16:00 HOT ヨガ 山口		15:00-17:30 FREE TIME							15:30-16:15 BODYCOMBAT Masa	16:30-17:30 HOTリフレッシュヨガ 小城	16:30-17:15 BODYSTEP SACHIKO	16:15-17:15 HOT ベージック ボディメイク maki	
16:00		16:30-17:30 FREE TIME								14:45-18:00 FREE TIME	16:45-17:30 LESMILLS TONE Masa	16:30-17:30 HOTリフレッシュヨガ 小城	16:30-17:15 BODYSTEP SACHIKO		
17:00												17:45-18:30 HOTボディメイク maki	18:00-18:45 SH'BAM 唯華	17:45-18:30 HOT スローヨガ SACHIKO	
18:00		NEW 18:00-19:00 HOT 美ユーチーストレッチ Atsuko	NEW 18:45-19:45 BODYBALANCE MAMI	18:00-18:45 HOT スローフローヨガ ちか	18:45-19:45 BODYSTEP 岡	18:00-19:00 HOT ヨガ 染野	19:00-20:00 ストレッチ maki	NEW 18:15-19:15 HOT ワインヤサフローヨガ 八巻	19:00-19:45 ラテンダンス JUN	18:30-19:30 HOTベージックヨガ megu	17:45-18:30 HOTボディメイク maki	18:00-18:45 SH'BAM 唯華	19:00-19:45 HOTアロマストレッチ 神谷		
19:00	19:00-19:30 ウエストシェイプ MAMI														
20:00	20:00-21:00 BODYPUMP SACHIKO	19:30-21:30 FREE TIME	NEW 20:15-21:00 LESMILLS DANCE 花	19:15-20:00 HOTコアトレ SACHIKO	20:15-21:00 ZUMBA® YUME	19:15-20:15 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	19:45-20:45 HOTゆとりやさしいヨガ megu	19:00-21:30 FREE TIME	19:00-20:00 ZUMBA® MAKANA	20:15-21:30 FREE TIME		
21:00				20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ 大川											
22:00	21:15-22:15 BODYATTACK 岡		21:30-22:15 BODYCOMBAT 花		21:30-22:15 BODY JAM YUME		21:30-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:15-22:00 BODY JAM 花		21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川				
23:00															



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