3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

メイン	HOT
NEW 8:45-9:45 簡単ストレッチ TOMOKO	6:00-09:30 FREE TIME
NEW 10:00-10:45 ラテンダンス JUN	NEW 10:00-11:00 骨盤調整 TOMOKO
NEW 11:00-12:00 ZUMBA® JUN	NEW 11:15-12:15 HOT ピラティス TOMOKO
NEW 13:00-14:00 ヨガ（ベーシックフロー） 小城	NEW 12:45-13:45 HOT ヨガ 山口
	NEW 14:15-15:15 HOTリフレッシュヨガ 小城
	15:45-17:30 FREE TIME
	18:00-19:00 HOT 美ューティーストレッチ Atsuko
NEW 19:00-19:30 引き締めコアトレ SACHIKO	
20:00-21:00 BODYPUMP SACHIKO	19:30-21:30 FREE TIME
21:15-22:15 BODYATTACK 岡	

火曜日

メイン	HOT
	6:30-7:30 美BODYMAKE ex 萌美
	NEW 8:45-09:30 FREE TIME
NEW 9:00-10:00 朝ヨガ 染野	
NEW 10:30-11:30 エンジョイエアロ 神谷	NEW 10:15-11:15 HOTリラックスヨガ 染野
NEW 11:45-12:45 美ューティBodyWave® Atsuko	NEW 11:30-12:30 HOT 骨盤リセット 星
NEW 13:00-14:00 ZUMBA® Atsuko	NEW 12:45-13:45 HOTゆるめるヨガ megu
NEW 14:30-15:30 BODYCOMBAT SATOSHI	NEW 14:15-15:15 HOTからだほぐし Atsuko
	15:45-17:30 FREE TIME
NEW 18:00-19:00 スローフローヨガ ちか	
	NEW 19:15-20:15 HOTコアトレ SACHIKO
20:15-21:00 LESMILLS DANCE 花	NEW 20:30-21:30 HOT タイ式ヨガ 大川
NEW 21:15-22:15 BODYCOMBAT 花	

水曜日

メイン	HOT
NEW 8:45-9:45 朝ヨガ TERU	6:00-09:30 FREE TIME
NEW 10:00-11:00 バレトン TOMOKO	NEW 10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ TERU
NEW 11:30-12:15 LESMILLS DANCE YUU	NEW 11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス TOMOKO
NEW 13:00-14:00 エンジョイエアロ maki	NEW 12:30-13:30 HOT ヨガ 八巻
NEW 14:30-15:30 ヴィンヤサヨガ 染野	NEW 14:15-15:15 HOTストレッチ maki
	15:45-17:30 FREE TIME
	18:00-19:00 HOT ヨガ 染野
18:45-19:45 BODYSTEP 岡	19:15-20:15 HOT アロマヨガ 染野
20:15-21:00 ZUMBA® YUME	
21:30-22:15 BODYJAM YUME	

木曜日

メイン	HOT
6:30-07:15 BODYPUMP SACHIKO ※本クラスのみ途中退場可能です	6:00-09:30 FREE TIME
NEW 9:00-10:00 朝ヨガ megu	
NEW 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ ちか	NEW 10:00-11:00 HOTリラックスヨガ emi
NEW 11:45-12:45 ZUMBA® Atsuko	NEW 11:45-12:30 HOTスローフローヨガ ちか
NEW 13:00-14:00 フローヨガ HIROMI	NEW 12:45-13:30 HOT デトックスヨガ ちか
NEW 14:15-15:15 ピラティス RIKA	NEW 14:30-15:30 HOTボディメイクヨガ HIROMI
15:30-16:15 HIIT THE BEAT SATOSHI	
	18:15-19:15 HOT ヴィンヤサフローヨガ 八巻
19:00-20:00 ストレッチ maki	
20:15-21:00 MEGA DANZ® maki	20:00-20:45 HOT タイ式ヨガ 大川
NEW 21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川	

金曜日

メイン	HOT
	6:30-7:30 美BODYMAKE ex 萌美
	NEW 8:00-09:00 FREE TIME
NEW 8:30-9:30 自力整体 浪岡	
NEW 9:45-10:45 朝ヨガ(フロー) 小城	NEW 9:30-10:30 HOT目覚めのストレッチ Atsuko
11:15-12:00 ZUMBA® YUME	NEW 11:00-12:00 HOT リフレッシュヨガ 小城
NEW 12:15-13:15 ピラティス TOMOKO	NEW 12:30-13:30 HOTリラックスヨガ 八巻
	NEW 14:00-15:00 HOTゆったりヨガ 八巻
	14:30-18:00 FREE TIME
	18:30-19:30 HOTベーシックヨガ megu
NEW 19:00-19:45 ラテンダンス JUN	19:45-20:45 HOTゆっくりやさしいヨガ megu
NEW 20:00-21:00 ZUMBA® JUN	
NEW 21:15-22:00 BODYJAM 花	

土曜日

メイン	HOT
NEW 8:45-09:45 やさしいヨガ emi	6:00-09:30 FREE TIME
NEW 10:15-11:15 BODYPUMP SACHIKO	NEW 10:00-1100 HOTリフレッシュヨガ emi
NEW 11:45-12:45 BODYATTACK YUSUKE	NEW 11:30-12:30 HOT コアトレ＆ヨガ SACHIKO
NEW 13:15-14:15 ヴィンヤサヨガ 小城	13:00-14:00 FREE TIME
	NEW 14:301530 HOT リフレッシュヨガ 小城
NEW 15:00-15:45 LESMILLS TONE Masa	
NEW 16:15-17:15 BODYCOMBAT Masa	NEW 16:00-17:00 HOT骨盤ストレッチ maki
	NEW 17:30-18:30 HOTボディメイク maki
19:30-20:30 BODYPUMP 岡	19:00-21:30 FREE TIME
21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	

日曜日

メイン	HOT
	6:00-08:00 FREE TIME
	NEW 8:30-9:30 HOTリラックスヨガ yoko
	NEW 9:45-10:45 HOTヨガ yoko
NEW 11:15-12:15 BODYPUMP SATOSHI	11:00-15:45 FREE TIME
12:30-13:30 BODYCOMBAT SATOSHI	
14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa	
15:15-16:00 MEGA DANZ® maki	
NEW 16:30-17:30 BODYSTEP SACHIKO	16:15-17:15 HOT ベーシックボディメイク maki
18:00-18:45 SH'BAM 唯華	NEW 17:45-18:45 HOT スローヨガ SACHIKO
19:15-20:15 ZUMBA® MAKANA	NEW 19:00-20:00 HOTアロマストレッチ 神谷
	20:00-21:30 FREE TIME

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