

4~5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				NEW 7:00-8:00 美BODYMAKE ex 蘭美					NEW 7:00-8:00 美BODYMAKE ex 蘭美					
8:00		6:00-09:30 FREE TIME												6:00-08:00 FREE TIME
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ TOMOKO													8:30-9:30 HOTリラックスヨガ yoko
10:00	10:00-10:45 ラテンダンス JUN	10:00-11:00 骨盤調整 TOMOKO	NEW 9:00-10:00 朝ヨガ 染野											9:45-10:45 HOTヨガ yoko
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® JUN	11:15-12:15 HOTピラティス TOMOKO	10:15-11:15 エンジョイエア 口 神谷											
12:00			11:45-12:45 美ユーティBodyWave® Atsuko											
13:00	13:00-14:00 ヨガ (ベーシックフロー) 小城	12:45-13:45 HOTヨガ 山口	13:00-14:00 ZUMBA® Atsuko											
14:00		14:15-15:15 HOTリフレッシュヨガ 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT SATOSHI											
15:00			15:45-18:00 FREE TIME											
16:00		15:45-17:30 FREE TIME												
17:00														
18:00		18:00-19:00 HOT美ユーティストレッチ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ちか											
19:00	19:00-19:30 引き締めコアトレ SACHIKO													
20:00	20:00-21:00 BODYPUMP SACHIKO	19:30-21:30 FREE TIME	19:15-20:15 HOTコアトレ SACHIKO											
21:00	21:15-22:15 BODYATTACK 岡		20:15-21:00 LESMILLS DANCE 花											
22:00			20:30-21:30 HOTタイ式ヨガ 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