

# 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				7:00-8:00 美BODYMAKE ex 藤美			6:30-07:15 BODYPUMP SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です			7:00-8:00 美BODYMAKE ex 藤美				6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME												
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ TOMOKO		9:00-10:00 朝ヨガ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ megu		8:30-9:30 自力整体 濱岡		8:45-09:45 やさしいヨガ emi			8:30-9:30 HOTリラクسس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	10:15-11:15 エンジョイエアロ 神谷	10:15-11:15 HOTリラクسسヨガ 染野	10:00-11:00 バルトン TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ ちか	10:15-11:15 HOTリラクسسヨガ emi	9:45-10:45 朝ヨガ(フロー) 小城		10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ emi		10:00-11:00 HOTヨガ yoko	
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® JUN	11:15-12:15 HOTピラティス TOMOKO	11:45-12:45 美ボディBodyWave® Atsuko	11:30-12:30 HOT 骨盤リセット 星	11:30-12:15 LESMILLS DANCE YUU	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® Atsuko	11:45-12:45 HOTスローフローヨガ ちか	11:15-12:00 ZUMBA® YUME		11:45-12:45 BODYATTACK YUSUKE		11:00-12:00 BODYPUMP SATOSHI	
12:00									12:15-13:15 ピラティス TOMOKO		12:30-13:30 HOTリラクسسヨガ 八巻		12:30-13:30 BODYCOMBAT SATOSHI	
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	12:45-13:45 HOTキッズヨガ megu	13:00-14:00 エンジョイエアロ maki	12:30-13:30 HOT ヨガ 八巻	13:00-14:00 フローヨガ HIROMI	13:00-14:00 HOTからだほくし Atsuko		13:15-14:15 ヴィンヤサヨガ 小城	13:00-14:00 FREE TIME	14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa	11:00-15:45 FREE TIME	
14:00		14:15-15:15 HOTリフレッシュヨガ 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT SATOSHI	14:15-15:15 HOTからだほくし Atsuko	14:30-15:30 ヴィンヤサヨガ 染野	14:15-15:15 HOTストレッチ maki	14:30-15:15 HIIT THE BEAT SATOSHI	14:30-15:30 HOTボディメイクヨガ HIROMI		14:00-15:00 HOTゆったりヨガ 八巻	14:30-15:30 HOTリフレッシュヨガ 小城	15:00-15:45 LESMILLS TONE Masa		
15:00												15:15-16:00 MEGA DANZ® maki		
16:00		15:45-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		15:45-17:30 FREE TIME				14:30-18:00 FREE TIME	16:00-17:00 HOT骨盤ストレッチ maki	16:15-17:15 BODYCOMBAT Masa	16:15-17:15 HOT ベーシック ボディメイク maki	
17:00												16:30-17:30 BODYSTEP SACHIKO		
18:00		18:00-19:00 HOT 美ボディストレッチ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ちか			18:00-19:00 HOT ヨガ 染野		18:15-19:15 HOT ヴィンヤサフローヨガ 八巻			17:20-18:20 HOTボディメイク maki	18:00-18:45 SH'BAM 藤美	17:45-18:45 HOT スローヨガ SACHIKO	
19:00	19:00-19:30 引き締めコアトレ SACHIKO			19:15-20:15 HOTコアトレ SACHIKO		19:15-20:15 HOT アロマヨガ 染野	19:00-20:00 ストレッチ maki		19:00-19:45 ラテンダンス JUN	18:30-19:30 HOTベーシックヨガ megu		19:15-20:15 ZUMBA® MAKANA	19:00-20:00 HOTアロマストレッチ 神谷	
20:00	20:00-21:00 BODYPUMP SACHIKO	19:30-21:30 FREE TIME	NEW 20:15-21:00 LESMILLS DANCE YUU	NEW 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		20:00-21:00 ZUMBA® JUN	19:45-20:45 HOTおっくろさんヨガ megu	19:30-20:30 BODYPUMP 岡	19:00-21:30 FREE TIME	20:15-21:00 FREE TIME	
21:00	21:15-22:15 BODYATTACK 岡		NEW 21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:15 BODYJAM YUME	21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川			21:15-22:00 BODYJAM 花		21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川			
22:00														
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