

# 9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<br>鏡BODYMAKE ex<br>蘭美    |                                 |                                       | 6:30-07:15<br>BODYPUMP<br>SACHIKO<br>※来クラスのみ<br>途中退場可能です |                                      | 7:00-8:00<br>鏡BODYMAKE ex<br>蘭美 |                                |                                     |                                       |                                      | 6:00-08:00<br>FREE TIME                    |
| 8:00  |                                     | 6:00-09:30<br>FREE TIME                    |  |                                    |                                 | 6:00-09:30<br>FREE TIME               |  | 6:00-09:30<br>FREE TIME              |                                 |                                |                                     | 6:00-09:30<br>FREE TIME               |                                      |  |
| 9:00  | 8:45-9:45<br>簡単ストレッチ<br>TOMOKO      |  | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>染野                |                                    | 8:45-9:45<br>朝ヨガ<br>TERU        |                                       | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>megu                                |                                      | 8:30-9:30<br>自力整体<br>浪岡         |                                | 8:45-09:45<br>やさしいヨガ<br>emi         |                                       |                                      | 8:30-9:30<br>HOTリラックスヨガ<br>yoko            |
| 10:00 | 10:15-11:00<br>ラテンダンス<br>JUN        | 10:00-11:00<br>骨盤調整<br>HOT ヒラティス<br>TOMOKO | 10:15-11:15<br>エンジョイエアロ<br>神谷          | 10:15-11:15<br>HOTリラックスヨガ<br>染野    | 10:00-11:00<br>バルトン<br>TOMOKO   | 10:00-11:00<br>HOTリフレッシュヨガ<br>TERU    | 10:30-11:30<br>骨盤調整ヨガ<br>ちか                              | 10:15-11:15<br>HOTリラックスヨガ<br>emi     | 9:45-10:45<br>朝ヨガ(フロー)<br>小堀    |                                | 10:15-11:15<br>BODYPUMP<br>SACHIKO  | 10:00-11:00<br>HOTリフレッシュヨガ<br>emi     |                                      | 9:45-10:45<br>HOTヨガ<br>yoko                |
| 11:00 | 11:15-12:15<br>ZUMBA®<br>JUN        | 11:15-12:15<br>HOT ヒラティス<br>TOMOKO         | 11:45-12:45<br>美ユーツBodyWave®<br>Atsuko | 11:30-12:30<br>HOT 骨盤リセット<br>星     | 11:30-12:15<br>SH'BAM<br>YUU    | 11:15-12:15<br>HOT ホテイマンテナス<br>TOMOKO | 11:45-12:45<br>ZUMBA®<br>Atsuko                          | 11:45-12:45<br>HOT スローフローヨガ<br>ちか    | 11:15-12:00<br>ZUMBA®<br>YUME   |                                | 11:45-12:45<br>BODYATTACK<br>YUSUKE | 11:30-12:30<br>HOT コアトレ&ヨガ<br>SACHIKO |                                      | 11:00-12:00<br>BODYPUMP<br>SATOSHI         |
| 13:00 |                                     | 12:45-13:45<br>HOT ヨガ<br>山口                | 13:00-14:00<br>ZUMBA®<br>Atsuko        | 12:45-13:45<br>HOTゆるめるヨガ<br>megu   | 13:00-14:00<br>エンジョイエアロ<br>maki | 12:30-13:30<br>HOT ヨガ<br>八巻           | 13:00-14:00<br>フローヨガ<br>HIROMI                           | 13:00-14:00<br>HOTからだほくし<br>Atsuko   | 12:15-13:15<br>ピラティス<br>TOMOKO  |                                | 12:30-13:30<br>HOTリラックスヨガ<br>八巻     |                                       | 12:30-13:30<br>BODYCOMBAT<br>SATOSHI | 11:00-15:45<br>FREE TIME                   |
| 14:00 |                                     | 14:15-15:15<br>HOTリフレッシュヨガ<br>小堀           | 14:30-15:30<br>BODYCOMBAT<br>SATOSHI   | 14:15-15:15<br>HOTからだほくし<br>Atsuko | 14:30-15:30<br>ヴァンヤサヨガ<br>染野    | 14:15-15:15<br>HOTストレッチ<br>maki       | 14:30-15:15<br>HIIT THE BEAT<br>SATOSHI                  | 14:15-15:15<br>HOTホテイメイクヨガ<br>HIROMI |                                 | 14:00-15:00<br>HOTゆったりヨガ<br>八巻 |                                     | 13:00-14:00<br>FREE TIME              |                                      | 14:00-14:45<br>LESMILLS TONE<br>Masa       |
| 15:00 |                                     |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     | 15:00-15:45<br>LESMILLS TONE<br>Masa  | 14:30-15:30<br>HOT骨盤ストレッチ<br>maki    | 15:15-16:00<br>MEGA DANZ®<br>maki          |
| 16:00 |                                     |  |  | 15:45-18:00<br>FREE TIME           |                                 | 15:45-17:30<br>FREE TIME              |  | 15:45-17:45<br>FREE TIME             |                                 |                                |                                     |                                       | 15:50-16:50<br>HOTホテイメイク<br>maki     |  |
| 17:00 | 16:15-17:15<br>キッズチア<br>(リトル)<br>宮本 | 15:45-17:30<br>FREE TIME                   |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       | 16:15-17:15<br>BODYCOMBAT<br>Masa    | 16:15-17:15<br>HOT ベーシック<br>ボディメイク<br>maki |
| 18:00 | 17:30-18:30<br>キッズチア<br>(ユース)<br>宮本 |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       |                                      | 16:30-17:30<br>BODYSTEP<br>SACHIKO         |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>引き締めコアトレ<br>SACHIKO  |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       |                                      | 17:45-18:45<br>HOT スローヨガ<br>SACHIKO        |
| 20:00 |                                     |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       |                                      | 18:00-18:45<br>SH'BAM<br>唯華                |
| 21:00 |                                     |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       |                                      | 19:15-20:15<br>ZUMBA®<br>MAKANA            |
| 22:00 |                                     |  |  |                                    |                                 |                                       |  |                                      |                                 |                                |                                     |                                       |                                      | 20:15-21:00<br>FREE TIME                   |
| 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