

11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 鏡BODYMAKE ex 蘭美			6:30-07:15 BODYPUMP SACHIKO ※来クラスのみ 途中退場可能です			7:00-8:00 鏡BODYMAKE ex 蘭美				6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME				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 浪岡		8:45-09:45 やさしいヨガ emi			8:30-9:30 HOTリラックスヨガ yoko
10:00	10:15-11:00 ラテンダンス JUN	10:00-11:00 骨盤調整 HOT ヒラティス TOMOKO	10:15-11:15 エンジョイエアロ 神谷	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ 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	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ 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		9:45-10:45 HOTヨガ yoko	
11:00	11:15-12:15 ZUMBA® JUN	11:15-12:15 HOT ヒラティス TOMOKO	11:45-12:45 美ユーチボディWave® Atsuko	11:30-12:30 HOT 骨盤リセット 星	NEW 11:30-12:15 SH'BAM YUU	11:15-12:15 HOT ホディメンテナス TOMOKO		11:45-12:45 ZUMBA® Atsuko	11:15-12:00 ZUMBA® YUME		11:00-12:00 リラックスフロー 小城		11:00-12:00 BODYPUMP NEW	
12:00	NEW 12:45-13:45 RHYTHMICK exercise 蘭美	12:45-13:45 HOT ヨガ 山口	13:00-14:00 ZUMBA® Atsuko	NEW 12:45-13:45 全身リフレッシュ 星	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	12:15-13:15 ピラティス TOMOKO		12:30-13:30 HOTリラックスヨガ 八巻		12:30-13:30 BODYSTEP NEW	11:00-15:45 FREE TIME
13:00		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 ヴァンヤサヨガ 染野	NEW 14:15-15:15 HOTホディメイク & ストレッチ maki	14:15-15:15 HOTホディメイクヨガ HIROMI		14:00-15:00 HOTゆったりヨガ 八巻		13:15-14:15 CORE チック&45 YUSUKE		14:00-14:45 LES MILLS TONE Masa	
14:00											15:00-15:45 LES MILLS TONE Masa		15:15-16:00 MEGA DANZ® maki	
15:00													15:50-16:50 HOTホディメイク maki	
16:00													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	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:45-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		15:45-17:30 FREE TIME	15:45-17:45 FREE TIME		15:30-18:00 FREE TIME				16:30-17:30 BODYSTEP SACHIKO	
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本												18:00-18:45 SH'BAM 唯華	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												18:00-18:45 SH'BAM 唯華	
20:00	20:00-21:00 BODYPUMP SACHIKO	19:30-21:30 FREE TIME		19:15-20:15 HOTコアトレ SACHIKO	NEW 19:00-20:00 美ユーチボディWave® & コアトレ Atsuko	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		19:30-20:30 BODYPUMP 岡		19:15-20:15 ZUMBA® MAKANA	19:00-20:00 HOTアロマストレッチ 神谷
21:00	21:15-22:15 BODYATTACK 岡		20:15-21:00 LES MILLS DANCE MAKANA	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		21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川		20:15-21:00 FREE TIME	
22:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:15 BODY JAM YUME		21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川		21:15-22:00 SH'BAM 唯華					
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