

# 12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		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	8:30-9:45 FREE TIME	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 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				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 ピラティス 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	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	11:45-12:45 HOT スローフローヨガ ちか	11:15-12:00 ZUMBA® YUME	NEW 11:30-12:15 HOT ゆったりヨガ 八巻	11:45-12:45 BODYATTACK YUSUKE	11:30-12:30 HOT コアトレ&ヨガ SACHIKO		11:00-12:00 BODYPUMP
12:00														
13:00	12:45-13:45 リズムキック exercise 蘭美	12:45-13:45 HOT ヨガ 山口	13:00-14:00 ZUMBA® Atsuko	12:45-13:30 ゆったりストレッチ 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	NEW 12:30-13:30 HOTリラックスヨガ 八巻	13:15-14:15 CORE チック&45 YUSUKE	13:00-14:00 FREE TIME SACHIKO		11:00-15:45 FREE TIME
14:00														
15:00		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	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				14:30-15:30 HOT 骨盤ストレッチ maki		14:00-14:45 LESMILLS TONE Masa
16:00														
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		14:00-18:00 FREE TIME	15:00-15:45 LESMILLS TONE Masa	15:50-16:50 HOT ホディメイク maki	15:15-16:00 MEGA DANZ® maki	16:15-17:15 HOT ベーシック ボディメイク maki
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本	18:00-19:00 HOT 美ユーチストレッチ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ちか											17:45-18:45 HOT スローヨガ SACHIKO
19:00														
20:00	NEW 20:00-21:00 BODYPUMP 岡	19:30-21:30 FREE TIME		19:15-20:15 HOT 骨盤調整ヨガ ちか	19:00-20:00 美ユーチストレッチ & 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	17:30-21:30 FREE TIME	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 LESMILLS 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	19:45-21:30 FREE TIME	20:00-21:00 ZUMBA® JUN					
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		21:00-22:00 BODYCOMBAT 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