

1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 蘭美			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 蘭美				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	8:30-9:45 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 バレトン TOMOKO		10:30-11:30 骨盤調整ヨガ® ちか				10:15-11:15 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 美ユーティBodyWave® Atsuko	11:30-12:30 HOT 骨盤リセット 星	NEW 11:30-12:15 LESMILLS DANCE YUU		11:45-12:45 ZUMBA® Atsuko		11:15-12:00 ZUMBA® YUME		11:30-12:15 HOTゆったりヨガ 八巻			11:00-12:00 BODYPUMP 岡
12:00	12:45-13:45 リズムキック exercise 蘭美	12:45-13:45 HOT ヨガ (WARMレッスン) 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		13:00-14:00 フローヨガ HIROMI		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 岡
13:00														11:00-15:45 FREE TIME
14:00														
15:00		14:15-15:15 HOTリフレッシュヨガ (WARMレッスン) 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT SATOSHI	14:15-15:15 HOTからだほくし Atsuko	14:30-15:30 ウィンヤサヨガ 染野		14:15-15:15 HOTボディメイク & ストレッチ maki		13:45-14:45 ウェルエイジングヨガ 小城				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		15:45-20:00 FREE TIME										
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本	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				18:00-18:45 HOT ヨガ 染野		18:00-18:45 NEW K-POPダンス 田中					
19:00			NEW 19:15-20:00 骨盤調整ヨガ® ちか		NEW 19:00-20:00 コアトレ & ストレッチ Atsuko		19:15-20:15 HOT アロマヨガ 染野		18:15-19:15 HOT ウィンヤサフローヨガ 八巻					
20:00	20:00-21:00 BODYPUMP 岡	19:30-21:30 FREE TIME	NEW 20:10-20:40 LESMILLS DANCE (MAKANA) 20:50-21:20 BODYJAM (MAKANA) 大川		20:15-21:00 ZUMBA® YUME				19:00-19:45 ラテンダンス JUN		19:45-20:45 HOTゆったりやさしいヨガ megu			
21:00	21:15-22:15 BODYATTACK 岡		21:30-22:30 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:15 BODYJAM YUME				20:00-21:00 ZUMBA® JUN					20:15-21:00 FREE TIME
22:00									NEW 21:15-22:00 LESMILLS DANCE 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