

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							6:30-07:15 BODYPUMP*** SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です							6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		FREE TIME 6:00-11:00		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 ★ 浪岡		8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		9:00-10:30 FREE TIME	8:30-9:30 HOTリラクソヨガ ★★ 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リラクソヨガ ★ 染野	10:00-11:00 バレトン ★ 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リラクソヨガ ★ 先 emi	9:45-10:45 リズムキック exercise★ 蘭美		10:15-11:15 FREE TIME	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★★ 先 emi		9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ 先 yoko
11:00	11:15-12:15 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 HOT 骨盤リセット ★ 星	11:30-12:15 MEGA DANZ®★★ 先 maki NEW	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 FREE TIME	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					12:30-13:30 パワーヨガ ★★★ 八巻	12:30-13:30 HOT ストレッチ ★ maki	13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI	13:00-14:00 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO	12:30-13:30 HOTリラクソヨガ ★★ 八巻		11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	11:00-15:45 FREE TIME
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ 先 SATOSHI	12:45-13:45 HOT ヨガ ★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOTとろける筋膜リリース ★ Atsuko		13:45-14:45 HOTゆったりヨガ ★ 八巻	14:15-15:15 社交ダンス★ 〜チャチャチャ〜 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI	13:45-14:45 ウエルエイジングヨガ ★ 小城		13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE			
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ 先 SATOSHI	14:10-15:10 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:30-15:30 BODYCOMBAT ★★★ 先 SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野						14:00-14:45 LES MILLS TONE★★★ Masa			
15:00											15:00-15:45 LES MILLS TONE★★★ Masa	14:30-15:30 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	15:15-16:00 MEGA DANZ®★★ 先 maki	
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:45-17:30 FREE TIME	16:00-17:30 FREE TIME	14:15-17:15 FREE TIME	15:30-18:00 FREE TIME	15:15-17:30 FREE TIME	15:45-17:45 FREE TIME	15:45-17:45 FREE TIME	13:45-18:15 FREE TIME	14:00-18:30 FREE TIME	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	15:50-16:50 HOTボディメイク ★ maki	16:20-17:20 BODYJAM ★★★ MAKANA	16:15-17:15 HOT ベーシック ボディメイク★ maki
17:00														
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本	18:00-19:00 HOT トータルストレッチ ★ Atsuko	18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラクソヨガ ★ SAOLI	NEW 18:30-18:45 カロリー-CRUSH★★ 磯田	18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:15-19:15 HOT ウィンヤサフローヨガ ★★★ 先 八巻	18:45-19:15 ZUMBA STEP®★★★(JUN)	19:00-20:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	17:45-18:30 FREE TIME	17:30-21:30 FREE TIME	17:45-18:45 ZUMBA® ★★ MAKANA	18:00-19:00 HOTアロマストレッチ ★ 神谷
19:00					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	19:15-20:00 ストレッチ★ maki		19:30-20:15 ラテンダンス★ JUN					
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡	19:30-20:30 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	NEW 20:30-21:15 BODYATTACK★★★ 山下	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 先 大川	20:15-21:00 ZUMBA®★★ 先 YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ 先 maki	19:45-21:30 FREE TIME	20:30-21:15 ZUMBA®★★ JUN	20:30-21:30 FREE TIME			19:15-21:30 FREE TIME	19:30-21:30 FREE TIME
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川		21:30-22:15 LES MILLS DANCE★★ 唯華		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 先 大川			
22:00														
23:00														

★マークについて

★の数にはレッスンの強度を表しています。
★: 初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におすすめ
★★: 汗を心地よく流したい方におすすめ
★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におすすめ

初心者マークのレッスンについて

「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
お気軽に参加できるレッスンです。

先

レッスン有料先行予約

330円(税込)で事前にレッスン参加位置を確定することができます。
従来通り、追加料金なしでレッスン参加も可能です。
右記「会員登録」を行うと購入手続きが可能になります。

先行予約
会員登録はこちら先行予約
購入はこちら

JOYFIT®