

8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

	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		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 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		8:45-9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu				8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		8:45-09:45 BODYJAM *** MAKANA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00		10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10-11:10 エンジョイエアロ ★★ 神谷	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 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モーニングヨガ ★ megu	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 間		10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ emi	10:00-10:30 ZUMBA® ** (MAKANA)	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-11:45 組まない社交ダンス★ 奥由紀	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★ Atsuko	11:15-12:15 HOT 骨盤リセット ★ 星	NEW 11:45-12:30 MEGA DANZ®★★ maki	11:15-12:15 HOT ゴディメイクヨガ ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★ Atsuko	NEW 11:40-12:40 HOTベージュヨガ ★ megu	11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★ 間	11:00-11:30 BODYCOMBAT *** (YUSUKE)	11:45-12:45 BODYATTACK *** YUSUKE	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 間	
12:00			12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	NEW 12:45-13:45 HOT 肩こり改善ヨガ ★★ Haggy	12:45-13:45 アロハフラ ★ 山口		13:00-14:00 フローヨガ ★ HIROMI	13:00-13:45 FREE TIME	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO		13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE	13:00-14:00 HOT ヨガ ★ 山口	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 間	
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME			14:00-15:00 ヨガ ★ 染野		14:30-15:30 社交ダンス〜チャチャチャ ★★ 奥由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI	13:30-14:30 ウェルエイジングヨガ ★ 小城			14:30-15:45 FREE TIME	14:00-14:45 LES MILLS TONE★★★ Masa	11:15-17:30 FREE TIME
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	HOTリフレッシュヨガ★ (WARM レッスン) 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI										15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki	
15:00														
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:40 FREE TIME		14:15-17:30 FREE TIME		12:45-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		12:30-19:30 FREE TIME		16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	16:15-17:15 HOTリカバリ〜ストレッチ ★ 唯華	
17:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本		18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラックスヨガ ★ SAORI		18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ベルビックスストレッチ ★ 松田			17:45-18:45 ZUMBA® ★★ 唯華			18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷
18:00		18:10-19:10 HOT ベーシックヨガ★★ (WARM レッスン) ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ ★ ちか		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	NEW 19:15-20:00 ストレッチ★ maki	NEW 20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ maki		19:00-20:00 BODYSTEP ★★★ 間	19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 間			
19:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 間	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★ ERIKA	NEW 20:30-21:15 ZUMBA®★★ URARA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川				20:15-21:00 HOT ティックスヨガ ★★ Reyco		20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田				19:30-21:30 FREE TIME
20:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 間		NEW 21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川			21:30-22:15 LES MILLS DANCE★★ 唯華				
21:00														
22:00														
23:00														

★マークについて

★の数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ススメ

★★: 汗を心地よく流したい方におススメ

★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

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。

FREE TIMEについて

FREE TIME中はHOTスタジオをご利用頂けますが
スピーカー等で大きな音を出しての利用や大きな声でお話をされますと
他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。

お盆特別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

	8/10日 (月)		8/11日 (火)		8/12日 (水)		8/13日 (木)		8/14日 (金)		8/15日 (土)		8/16日 (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														
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-9:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45~9:45 朝ヨガ ★ 染野		お盆特別 8:45-9:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu		お盆特別 8:45-9:45 HOTモーニングヨガ ★ megu	お盆特別 8:45-09:45 朝ヨガ ★ megu			8:45-09:45 BODYJAM ★★★ MAKANA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00		10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	お盆特別 10:10~11:10 美ユースティBodyWave® 定員30名★ Atsuko	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野	お盆特別 10:00-11:00 RHYTHM KICK exercise ★★ 蘭美	お盆特別 10:00-11:00 HOT モーニングヨガ ★ megu		10:15-11:15 HOTモーニングヨガ ★ megu	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	お盆特別 10:00-11:00 HOTベーシックヨガ ★★ megu	お盆特別 10:00-10:45 やさしいヨガ yoko	お盆特別 10:00-1100 HOTベーシックヨガ ★★ megu	10:00-10:30 ZUMBA®★★(MAKANA)	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00		11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO		11:15-12:15 HOT 骨盤リセット ★ 星			10:30-11:30 骨盤調整ヨガ® ★ ちか	お盆特別 11:45-12:45 ピラティス ★ SAOLI	11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME		お盆特別 11:45-12:45 CORE テック&45 ★ YUSUKE	お盆特別 11:15-12:15 HOTリフレッシュヨガ ★★ yoko	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	
12:00			お盆特別 11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko		お盆特別 12:45-13:45 ZUMBA® ★★ 唯華		13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI	お盆特別 13:00-13:45 HOTリラックスヨガ★ SAOLI	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO	【スペシャルイベント】 有料&事前予約が必要！ 下記QRコードより ご登録ください！			12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 BODYPUMP★★★ SATOSHI	12:45-13:45 HOT 肩こり改善ヨガ ★★ Haggy		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野	14:30-15:30 交ダンス〜チャチャチャ ★★ 美由紀		13:30-14:30 ウェルエイジングヨガ ★ 小城		13:15-14:15 BODYATTACK スペシャルイベント	伊藤慎 YUSUKE 参戦！	14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	11:15-17:30 FREE TIME
14:00		お盆特別 14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) yoko	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI					14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI		お盆特別 14:45-15:45 HOTヨガセラピー ★ 小城	有料レッスン 15:00-16:00 BODYCOMBAT スペシャルイベント	12:45-15:15 FREE TIME	15:15-16:15 MEGA DANZ®★★ maki	
15:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI			12:45-18:45 FREE TIME							お盆特別 16:30-17:15 LESMILLS TONE★★★ Masa	15:50-16:50 HOTリカバリーストレッチ ★ 唯華		16:30-17:30 HOTボディメイク ★ maki
16:00	お盆特別 16:30~17:15 LESMILLS DANCE ★★ 唯華	15:30-17:40 FREE TIME				18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野		18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中		伊藤慎 masa SATOSHI YUSUKE 参戦！	お盆特別 17:45-18:45 ZUMBA® ★★ 唯華			
17:00	お盆特別 17:30~18:30 ZUMBA® ★★ 唯華		18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか				18:30-19:30 HOT ベルビックスストレッチ ★ 松田		19:00-20:00 BODYSTEP ★★★ 岡			17:15-21:30 FREE TIME		18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷
18:00			19:15-20:15 骨盤調整ヨガ® ★ ちか	お盆特別 19:15-20:15 HOTリカバリーストレッチ ★ 唯華		19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 J-POPダンス★ 田中	19:45-20:45 HOT デトックスヨガ ★★ Reyco		16:15-19:15 FREE TIME	19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 岡			
19:00			お盆特別 20:30-21:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華	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		20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田					19:30-21:30 FREE TIME
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡						21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡													
22:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川											
23:00														

★マークについて
★の数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ススメ
★★: 汗を心地よく流したい方におススメ
★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

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。

FREE TIMEについて
FREE TIME中はHOTスタジオをご利用頂けますが
スピーカー等で大きな音を出しての利用や大きな声でお話をされますと
他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮くださいませ。



JOYFIT