

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リラクسس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リラクسس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リラクسس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 ゴデウバラス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★ Atsuko	NEW 11:40-12:40 HOTベージックヨガ ★ 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リラクسسヨガ ★ SAOLI		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 19:45-20:45 HOT テトックスヨガ ★ Reyco	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	20:30-21:15 ZUMBA®★★ URARA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川	20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		20:15-21:15 BODYPUMP HEAVY ★★★ 間	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川		19:30-21:30 FREE TIME
20:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川											
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 間													
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。

JOYFIT

つくば竹園