12月 レッスンプログラム

［ 営業時間 ］６：００ ー ２４：００ （フロント受付 ９：００ ー 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					6:00-09:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
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				
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				8:45-9:45 週替わりレッスン			8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00		10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO		10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野		10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU		10:15-11:15 HOTモーニングヨガ ★ megu	9:45-10:45 ピラティス＆ヨガ ★ 繭美	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 関		10:00-1100 週替わりレッスン	9:30-10:30 ZUMBA® ★★ URARA	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	10:10-10:55 ラテンダンス★ JUN 11:15-12:15 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	10:10~11:10 エンジョイエアロ ★★ 神谷 11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT ボディケアストレッチ ★ 星	10:00-11:00 バレトン ★ TOMOKO 11:45-12:30 MEGA DANZⓇ★★ maki	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス ★ TOMOKO	10:30-11:30 骨盤調整ヨガⓇ ★ ちか 11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko		11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★ 関	11:00-11:30 BODYCOMBAT ★★★(YUSUKE)		11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	11:15-16:00 FREE TIME
12:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOT肩こり改善ヨガ ★★ Haggy	12:45-13:45 アロハフラ ★ 山口	12:45-13:45 HOTストレッチ ★ maki	13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI	11:45-13:45 FREE TIME	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO		11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE		12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	
13:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ （WARMレッスン） 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:15-17:30 FREE TIME	14:00-15:00 ヨガ ★ 染野	14:15-17:30 FREE TIME	14:30-15:30 社交ダンス ★★ 美由紀	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	12:30-19:30 FREE TIME	13:15-14:15 CORE テック＆45 ★ YUSUKE	11:30-15:45 FREE TIME	14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	
14:00	16:15~17:15 キッズチア （リトル） 宮本	15:30-17:40 FREE TIME						15:45-18:00 FREE TIME			15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa		15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki	16:30-17:30 HOTボディメイク ★ maki
15:00	17:30~18:30 キッズチア （ユース） 宮本	18:10-19:10 HOT ベーシックヨガ★★ （WARMレッスン） ERIKA	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 ★ SAOLI	19:00-20:00 コアトレ＆ ストレッチ★ Atsuko	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 ベルビックストレッチ ★ 松田	19:15-20:00 ラテンダンス★ JUN	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	16:15-17:15 HOTリカバリーストレッチ ★ 唯華	18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷	
16:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★★ （WARMレッスン） ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガⓇ ★ ちか	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川	20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT デトックスヨガ ★★ Reyco	20:15-21:00 ZUMBA®★★ JUN		17:45-18:45 ZUMBA® ★★ 唯華	17:45-18:30 LESMILLS YOGA ★★ Masa	19:30-21:30 FREE TIME	
17:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		20:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ maki		21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華		19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 岡	19:00-21:30 FREE TIME		
18:00					21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川				21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

5日 【メイン】骨盤調整ヨガⓂ★ ちか
【HOT】WARMレッスン
HOTスローフローヨガ★ ちか
12日＆26日
【メイン】やさしいヨガ★ yoko
【HOT】リフレッシュヨガ★★ yoko
19日 【メイン】朝ヨガ★★★ ERIKA

★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遠慮くださいませ。

LINEでレッスンプログラムを確認するなら↓ 公式LINE
サイトでレッスンプログラムを確認するなら↓ 公式サイト

JOYFIT