

ジョイフィット24浦和原山

2021年 2月度 特別プログラム

月		火		水		木		金		土		日		
StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	
9:00														
9:30		9:00~10:00 太極拳★★ 伊東	9:00~9:45 モーニングヨガ 市毛	9:00~10:00 アロマ& チャクラストレッチ 市毛	9:30~10:30 キックアウト 深田			9:30~10:30 ボディパンプ★ 本橋	9:00~10:00 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬	9:00~10:00 空手 極真会館				
10:00	10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ	10:00~11:00 美姿勢ピラティス 宮前				9:45~10:15 シーエックスワークス 白旗	9:30~10:30 ボディメイク ストレッチ★★ 深田	10:00~11:00 フロ-ヨガ ROMI	9:30~10:30 スロ-フローヨガ 阿久井	10:00~11:00 毛塚師範			10:00~11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田	
10:30			10:30~11:30 らくらくエアロ★★ 高野	10:30~11:30 フェイシャルヨガ& 新リンパストレッチ 市毛										
11:00			10:45~11:45 ピラティス★ 宮前											
11:30	11:15~12:00 ヨガ まゆみ						11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛							
12:00			12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間											
12:30		12:15~13:15 パワーヨガ★★ まゆみ		12:00~12:45 らくらくエアロ★★ NORIKO	12:00~12:45 スタイルアップヨガ★ 磯									
13:00	12:45~13:30 ウェ-ブリング 高坂		12:45~13:30 燃焼発汗ヨガ 昼間				12:30~13:15 フラ★ スタジオアーケア							
13:30			13:00~14:00 ウェ-ブリング 高坂											
14:00	14:00~15:00 フラ★★ スタジオアーケア	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah		14:30~15:30 ボディステップ★ 清水	14:15~15:00 ピラティス Core+Back&Arm★ 美馬		13:45~14:30 やさしいエアロ 稲垣							
14:30														
15:00														
15:30	15:30~16:15 フラットバーナーエアロ★★ 美馬	15:30~16:15 カキラ 長谷川												
16:00														
16:30														
17:00	16:45~17:30 ステップアドバンス★★ 長谷川		16:45~17:45 ダンススクール 【基礎クラス】 KENT											
17:30														
18:00	18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki		17:30~18:30 バトントワリング AYAKA											
18:30														
19:00			18:15~19:15 ダンススクール 【応用クラス】 KENT											
19:30	19:30~20:15 ボディバランス45 ROMI	20:00~21:00 リラックスヨガ★★ suzuka	19:00~20:00 フラ【入門初級】 スタジオアーケア											
20:00														
20:30														
21:00	20:45~21:45 ボディパンプ★ ROMI		20:30~21:30 ボディコンバット★ 池内											
21:30			21:00~22:00 自力整体 佐藤											

特別プログラム期間は、Aスタジオ定員40名・Bスタジオ定員15名とさせていただきます。
Aスタジオのレッスンは、前のレッスン開始後、2階ジムカウンター横にて整理券をお配り致します。(朝最初のレッスンの場合は、レッスン開始30分前に配布致します。)
整理券は**お一人様1枚ご本人様のみ**とさせていただきます。Bスタジオのレッスンは、30分前よりフロント横端末にて発券致します。また、**整理券発券前にお荷物での場所取りは禁止**とさせていただきます。
レッスン開始前にヘルスチェックシートにご記入のうえ、スタッフにご提出下さい。
今後も行政機関などからの情報収集を継続し、指導があった際は速やかに対策を取らせていただきます。引き続き会員の皆様におかれましては、ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。