

JOYFIT24浦和原山18周年特別プログラム

	10/31(金)		11/1(土)		11/2(日)		11/3(月)		11/4(火)		11/5(水)		11/6(木)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00														
9:30	9:30～10:30 ボディパンプ★ 本橋		9:15～10:15 パワーフローヨガ 阿久井	9:15～10:15 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬	9:00～10:00 空手 極真会館 毛塚師範	9:30～10:30 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田		9:30～10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO	9:00～10:00 太極拳★★ 伊東	9:00～10:00 インセンス×ヨガ® 市毛	9:15～10:15 アロマ& チャクラストレッチ 市毛	9:15～10:15 キックアウト AIKO	9:30～10:30 初級ピラティス 稲垣	9:30～10:30 スタジオレンタル
10:00		10:00～11:00 メンテナンスヨガ ROMI						10:00～10:45 骨盤修正&内臓ほくし まゆみ						
10:30			10:35～11:35 フラ★ マーフィーファミリー		11:30～12:30 ボディパンプ★ 岡本	11:15～12:15 新体操 座田 美名			10:30～11:30 5く5くエアロ★★ NORIKO	10:45～11:45 ユイヨガ 昼間	10:30～11:30 トータルボディ メンテナンス 市毛			
11:00														
11:30	11:15～12:15 ボディバランス★ ROMI			11:30～12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO				11:15～12:15 ヨガ まゆみ					11:00～12:00 和の香り マインドフルネスヨ 市毛	11:00～12:00 ダンスEXC こゆみ
12:00			12:15～13:15 ボディステップ★ Nancy 清水		12:30～13:30 美しい骨盤 高坂	12:30～13:15 ヒップホップ【入 TAKA-KI		12:45～13:30 ウェープリング 高坂	12:30～13:30 パワーヨガ★★ まゆみ	12:00～12:30 ボディコンバット30 昼間	12:15～13:15 ボディパンプ★ 岡本	12:00～13:00 スタイルアップヨガ★ 磯	12:30～13:30 フラ★ Emalani	12:30～13:00 初級エアロ 稲垣
12:30	12:45～13:30 ズンバ 小林		13:30～14:15 簡単ステップ45分 長谷川	13:30～14:30 ジャズ★★ AYA	14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井	13:45～14:45 スタイル ヒップホップ★★ TAKA-KI		14:00～15:00 フラ★★ マーフィー	14:00～15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah	13:00～14:00 ウェープリング 高坂	12:45～13:45 ピラティス【中級】 阿久井	13:35～14:35 ボディステップ★ 清水	14:00～14:45 ファットバーナー-E 稲垣	14:30～15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂
13:00														
13:30														
14:00		14:00～15:00 ヒップホップ★★ AYA												
14:30	14:15～15:15 美しい骨盤 高坂		14:30～15:15 カキラ 長谷川		15:30～16:30 ローインパクト★★ 長谷川	15:00～16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA		15:30～16:45 マルチステップ 75分★★ 長谷川	15:30～16:30 スタジオレンタル	14:30～15:30 ボディアタック★ 白須	14:15～15:15 ヒップホップ kaol	14:55～15:55 ローインパクト エアロ★(初中級) 大沢 英里	14:45～15:45 ピラティス Core,Back& 美馬	15:15～16:15 リラックススローヨガ 阿久井
15:00														
15:30		15:30～16:30 スタジオレンタル												
16:00	16:00～17:00 スタジオレンタル		16:45～17:30 ヨガ 矢嶋	16:30～17:30 スタジオレンタル	16:00～17:00 フローヨガ★★ なつこ									
16:30														
17:00		17:00～18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki								16:45～17:30 バントワリング【基礎】 AYAKA	16:15～17:45 クラシックバレエ 橋本	16:30～17:30 スタジオレンタル	17:00～18:00 フラケイキ 茂手木	16:30～17:30 卓球
17:30	17:30～18:30 卓球				17:30～18:30 ボディアタック★ tomo 芹澤	17:30～18:30 スタジオレンタル		17:30～18:30 ボディアタック★ 本橋 船橋	16:45～17:45 スタジオレンタル	17:45～18:45 バントワリング 【応用】 AYAKA	18:00～19:00 ヒップホップ 【基礎クラス】 Mako	18:00～19:00 太極拳★★ 伊東	18:00～19:00 ジャズ Mako	18:00～19:45 空手道 村上 淳
18:00														
18:30		18:30～19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki	18:30～19:00 ボディコンバット30 若木											
19:00														
19:30	19:30～20:30 ボディアタック★ 本橋		20:45～21:45 ボディパンプ★ 若木	19:30～21:00 バレエ (女性限定) 小栗	19:00～20:00 ボディジャム★ Gackey 安孫子									
20:00		20:00～21:00 ランランエアロ ★★ 西川												
20:30														
21:00	21:00～22:00 ボディコンバット★ 東井							20:45～21:45 ボディパンプ★ ROMI	21:00～22:00 ボディリセットヨガ★★ 矢嶋	20:30～21:30 ボディコンバット★ 昼間 三吉	21:00～22:00 自力整体 佐藤	21:00～22:00 ボディジャム★ Gackey	21:00～22:00 ベーシックヨガ★★ 成田	21:00～22:00 ボディアタック★ tomo
21:30														

●マツト系 ⇒ 定員65名

●マット系・HOTレッスン ⇒ 定員40名

WEBから確認できます♪

有料予約期間！

10/20(月)~10/24(金)

詳細は別途告知！

