

8月

# プログラムスケジュール

筋コンディショニング系プログラム	ダンス系プログラム	ラディカル系プログラム	格闘系プログラム
ヨガ系プログラム	エアロ系プログラム	ストレッチ系プログラム	初心者向けプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	11:00~12:00 KaQiLa60 (カキラ) aina	11:00~12:00 デトックスヨガ 井上		11:00~12:00 BODYBALANCE60 三田寺		10:30~11:30 パワーヨガ60 Mika	10:30~11:30 ピラティス60 asayo
12:00					11:30~12:30 BODYCOMBAT60 古岡	12:00~13:00 筋肉を鍛えるヨガ60 こぐれなこ	12:00~13:00 BODYATTACK60 渡邊
13:00	12:30~13:15 BODYPUMP45 松永	12:30~13:15 BODYCOMBAT45 三田寺	12:45~13:45 TONEテック&45 竹澤	12:30~13:15 BODYATTACK45 三田寺			
14:00	13:45~15:00 BODYATTACKテック&60 神田	13:45~14:45 BODYPUMP60 三田寺		13:45~14:15 X55 (30) 細田	13:00~14:00 BODYJAMテック&45 HONOKA	13:30~14:15 TONE45 小島有史	13:30~14:15 BODYCOMBAT45 細田
15:00			14:15~15:30 BODYPUMPテック&60 松永		14:30~15:30 ベーシックヨガ60 宮崎	14:45~15:30 BODYPUMP45 工藤	14:45~15:15 X55 (30) 細田
16:00	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気		15:45~16:45 BODYPUMP60 古岡
17:00						16:15~17:15 BODYCOMBAT60 佐藤舞	
18:00	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気	スタジオ換気		17:15~18:15 BODYBALANCE60 坂東
19:00	19:00~19:45 TONE45 竹澤		19:00~19:30 BODYPUMP30 工藤	19:00~19:30 TONE 竹澤		17:45~18:15 GRIT30 佐藤舞	
20:00	20:15~20:45 CXWORK30 Rin	19:30~20:15 UBOUND45 阿部幸香	20:00~20:45 BODYJAM45 HONOKA	20:00~20:45 BODYSTEP45 SYUN	19:30~20:15 X55 (45) 細田		
21:00	21:15~22:00 SH'BAM45 Rin	20:45~21:45 BODYATTACK60 神田	21:15~22:00 UBOUND45 阿部幸香		21:00~22:00 BODYCOMBAT60 細田		
22:00				21:15~22:15 BODYPUMP60			

# JOYFIT 24 蕨

【スタッフ受付時間】  
平日 10:00~23:00  
土日 10:00~21:00

※お客様の安全を守るためにも、レッスン開始10分以降のスタジオへの入場を禁止させていただいております。  
ご希望のレッスン時刻にゆとりを持ってお越しください。  
※レッスン終了後は速やかにスタジオからご退室くださいますようお願い申し上げます。  
※やむを得ずインストラクター、プログラムを変更する場合がございます。予めご了承ください。  
※スタジオレッスン参加の際は、当日のご自身の体調にあったものにご参加ください。  
※詳しくはスタッフまでお問い合わせください。