

5月・6月

スタジオプログラムスケジュール

JOYFIT.24 山形あかねヶ丘

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00~9:45 ポディアタック45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:45 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:30 ボディコンバット30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 9:45~10:15 ボディバランス30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:30 マット ボディバランス30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 9:45~10:15 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:45 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:45 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	9:00~9:45 マット ボディバランス45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
10:00	10:00~10:30 マット 凹ませ体操	10:00~10:45 マット ラジオ体操ストレッチ	10:30~11:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	10:30~11:00 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	10:00~10:45 らくらくエアロ	10:00~10:45 マット ボディバランス45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	10:00~10:30 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 10:45~11:15 ボディコンバット30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
11:00	11:00~11:45 マット ストレッチポール	11:00~11:30 マット ボディバランス30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 11:45~12:15 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	11:15~12:00 らくらくエアロ	11:15~12:00 マット ボディバランス45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	11:15~12:00 MEGADANZ	11:00~11:30 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 11:45~12:15 ボディコンバット30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	11:30~12:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 12:15~13:00 ボディパンプ45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
12:00	12:15~13:00 マット ボディバランス45	12:30~13:15 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	12:30~13:00 マット ヨガ	12:15~13:00 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	12:30~13:30 マット ボディバランス	12:30~13:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 13:15~13:45 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	13:15~14:00 マット ボディバランス45
13:00	13:15~13:45 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	13:30~14:30 MEGADANZ	13:30~14:00 マット バランスボール	13:15~14:00 ポディアタック45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	14:00~14:45 マット ストレッチポール	14:00~14:30 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small> 14:45~15:30 マット 週替わりレッスン	14:30~15:30 ランランエアロ
14:00	14:00~14:45 ポディアタック45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	15:00~15:45 週替わりレッスン	14:30~15:30 マット ボディバランス	14:15~15:00 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	15:15~15:45 マット ピラティス	15:45~16:30 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	15:45~16:30 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット45	16:00~16:45 ポディアタック45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	15:45~16:30 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	15:15~15:45 マット ボディバランス30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:00~16:30 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:00~16:45 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:45~17:15 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
16:00	16:00~16:30 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:00~17:45 ボディパンプ45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:45~17:15 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:00~16:30 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:45~17:30 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:00~17:30 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:45~17:15 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
17:00	16:45~17:30 ボディパンプ45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:00~17:45 ボディパンプ45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:30~18:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	16:45~17:15 ボディコンバット30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:30~18:00 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:45~18:15 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:30~18:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
18:00	17:45~18:15 ボディコンバット30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:00~18:45 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:15~18:45 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:30~18:00 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:15~18:45 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	17:45~18:15 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:15~18:45 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
19:00	18:30~19:00 マット ストレッチポール	19:00~19:45 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:30~19:00 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:15~18:45 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:30~19:15 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:30~19:30 ボディコンバット <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	18:15~18:45 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>
20:00	19:30~20:30 マット ボディバランス	20:00~21:00 ボディパンプ <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	19:00~19:45 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	19:00~20:00 マット ボディバランス	19:30~20:15 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	19:45~20:15 シバム30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	21:15~21:45 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	20:00~20:45 ポディアタック45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	20:15~21:00 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	20:30~21:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	20:30~21:00 ポディアタック30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	
22:00			21:00~21:45 シバム45 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	21:15~21:45 ボディパンプ30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>	21:15~21:45 マット ボディバランス30 <small>LEVEL 1 VIRTUAL</small>		

初心者の方向けのレッスンです。
皆様のご参加お待ちしております！



大画面スクリーンの映像プログラム！
いつでも入室・退室が可能です♪

【整理券配布レッスン】30分前より整理券を配布いたします。
・ストレッチポール20名 ・バランスボール18名