1月・2月・3月 スタジオプログラムスケジュール

JOY FiT 24 山形あかねヶ丘

← バーチャルスタジオレッスン
← 有人スタジオレッスン

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9：00～9：45 ボディアタック45	9：00～9：45 マット ボディバランス45	9：00～9：30 ボディコンバット30 9：45～10：15 ボディパンプ30	9：00～9：45 ボディコンバット45	9：00～9：45 シバム45	9：00～9：45 ボディコンバット45	9：00～10：00 マット ボディバランス
10:00	10：00～10：45 マット 凹ませ体操	10：00～10：45 マット ラジオ体操＆ ストレッチポール	10：30～11：00 ボディアタック30	10：00～10：45 マット ラジオ体操＆ ストレッチポール	10：00～11：00 Q-ren& らくらくエアロ	10：00～10：45 マット ボディバランス45	10：15～10：45 シバム30
11:00	11：00～11：45 マット ストレッチポール	11：00～11：30 マット 姿勢改善トレーニング	11：15～12：00 らくらくエアロ	11：00～11：30 マット ピラティス	11：15～12：15 MEGADANZ	11：00～11：30 シバム30	11：00～11：30 ボディコンバット30
12:00	12：00～13：00 マット ボディバランス	11：45～12：15 ボディパンプ30 12：30～13：15 シバム45	12：30～13：15 マット ヨ　ガ	11：45～12：45 マット ボディバランス	12：30～13：00 シバム30	11：45～12：15 ボディコンバット30 12：30～13：00 ボディアタック30	11：45～12：15 ボディアタック30 12：30～13：15 ボディパンプ45
13:00	13：15～13：45 ボディパンプ30	13：30～14：30 MEGADANZ	13：30～14：15 マット バランスボール	13：00～13：45 シバム45	13：15～14：00 マット ボディバランス45	13：15～13：45 ボディパンプ30	13：30～14：15 マット ボディバランス45
14:00	14：00～14：45 ボディアタック45	14：45～15：45 マット エクササイズバレエ	14：30～15：30 マット ボディバランス	14：00～15：00 ボディアタック	14：15～15：00 マット 姿勢改善トレーニング	14：00～14：45 週替わりレッスン	14：30～15：30 ランランエアロ
15:00	15：00～15：45 ボディコンバット45	16：00～17：00 ボディアタック	15：45～16：30 ボディコンバット45	15：15～15：45 マット ボディバランス30	15：15～16：00 マット 筋膜リリース	15：00～15：45 ボディコンバット45	15：45～16：30 シバム45
16:00	16：00～16：45 シバム45	17：15～17：45 ボディパンプ30	16：45～17：15 シバム30	16：00～16：30 ボディパンプ30	16：15～17：00 ボディコンバット45	16：00～16：45 ボディアタック45	16：45～17：15 ボディアタック30
17:00	17：00～17：30 ボディパンプ30	18：00～18：30 マット ボディバランス30	17：30～18：00 ボディアタック30	16：45～17：15 ボディコンバット30	17：15～18：00 ボディパンプ45	17：00～17：30 シバム30	17：30～18：00 ボディコンバット30
18:00	17：45～18：15 ボディコンバット30	18：45～19：15 シバム30	18：15～19：00 ボディパンプ45	17：30～18：00 シバム30	18：15～18：45 マット ボディバランス30	17：45～18：15 ボディパンプ30	18：15～18：45 ボディパンプ30
19:00	18：30～19：15 マット ストレッチポール	19：30～20：15 ボディコンバット45	19：15～20：00 ボディコンバット45	18：15～18：45 ボディアタック30	19：00～19：45 マット 筋膜リリース	18：30～19：30 ボディコンバット	QRコード 読み取りはこちら↓
20:00	19：30～20：30 マット ボディバランス	20：30～21：00 ボディパンプ30	20：15～21：00 ボディアタック45	19：00～20：00 マット ボディバランス	20：00～21：00 ボディコンバット	19：45～20：15 シバム30	
21:00	20：45～21：30 ボディコンバット45	21：15～21：45 ボディアタック30	21：15～21：45 シバム30	20：15～21：00 ボディパンプ45	21：15～21：45 マット ボディバランス30	20：30～21：00 ボディアタック30	
22:00				21：15～21：45 ボディコンバット30			

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！

LesMills VIRTUAL

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