## 4月・5月・6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

					← 有人スタジオレッスン		
	月	火	水	木	金	<b>_</b>	В
9:00	9:00~9:45	9:00~9:45	9:00~9:30	9:00~9:45	9:00~9:45	9:00~9:45	9:00~10:00
	ボディアタック45	ボディバランス45	ボディコンバット30 9:45~10:15	ボディコンバット45	レズミルズダンス45	ボディコンバット45	ボディバランス
10:00	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディパンプ30	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	
	凹ませ体操	ラジオ体操& マップ・ ストレッチポール	10:30~11:00	ラジオ体操& ストレッチポール	らくらくエアロ	ボディバランス45	10:15~10:45 レズミルズダンス30
11:00	11:00~11:45	11:00~11:3	ボディアタック30	11:00~11:30	11:00~12:00	11:00~11:30	11:00~11:30
11.00	ストレッチポール	姿勢改善トレーニング	11:15~12:00	ピラティス	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	レズミルズダンス30	ボディコンバット30
		11:45~12:15	<b>連替わりレッスン</b>	11:45~12:45	ヨガ	11:45~12:15	11:45~12:15
12:00	12:00~13:00	ボディパンプ30		マット	12:15~12:45	ボディコンバット30	ボディアタック30
	ボディバランス	12:30~13:15	12:30~13:15	ボディバランス	レズミルズダンス30	12:30~13:00	12:30~13:15
	<b>ホノ</b> ョハノンス	レズミルズダンス45	3 J	13:00~13:45	13:00~13:45	ボディアタック30	ボディパンプ45
13:00	13:15~13:45		•			13:15~13:45	
	ボディパンプ30	13:30~14:30	13:30~14:15	レズミルズダンス45	ボディパンプ45	ボディパンプ30	13:30~14:15
14:00	14:00~14:45	MEGADANZ	バランスボール	14:00~15:00	14:00~14:45 <del>***</del>	<b>14:00~14:45</b>	ボディバランス45
	ボディアタック45	14:45~15:45	14:30~15:30	ボディアタック	姿勢改善トレーニング	通替わりレッスン	14:30~15:30
15:00	15:00~15:45	14 · 45~ 15 · 45	ボディバランス		<b>15:00~15:45</b>	15:00~15:45	ランランエアロ
15.00	ボディコンバット45	エクササイズバレエ	<b>ホナイハフノス</b>	15 : 15∼15 : 4 <del>√▽ット</del>	筋膜リリース	ボディコンバット45	フノフノエアロ
			15:45~16:30	ボディバランス30			15:45~16:30
16:00	16:00~16:45	16:00~16:45	ボディコンバット45	16:00~16:30	16:00~16:45	16:00~16:45	レズミルズダンス45
	レズミルズダンス45	ボディアタック45		ボディパンプ30	ボディコンバット45	ボディアタック45	
-	17:00~17:30	17:00~17:45	16:45~17:15	16:45~17:15	17:00~18:00	17:00~17:30	16:45~17:15
17:00			レズミルズダンス30	ボディコンバット30	17 . 00 . 10 . 00	レズミルズダンス30	ボディアタック30
	ボディパンプ30	ボディパンプ45	17:30~18:00	17:30~18:00	ボディアタック	17:45~18:15	17:30~18:00
18:00	17:45~18:15	18:00~18:45	ボディアタック30	レズミルズダンス30		ボディパンプ30	ボディコンバット30
10.00	ボディコンバット30 18:30~19:15	レズミルズダンス45	18:15~19:00	18:15~18:45	18 : 15~18 : 45 <sub>▽ット</sub>	18:30~19:30	18:15~18:45
	マット		ボディパンプ45	ボディアタック30	ボディバランス30	10 . 30~ 19 . 30	ボディパンプ30
19:00	ストレッチポール	19:00~19:30	19:15~20:00	19:00~20:00	19:00~19:45	ボディコンバット	QR⊐ <b>−</b> ド
	19:30~20:30	ボディコンバット30		ボディバランス	筋膜リリース		読み取りはこちら
	マット	19:45~20:45	ボディコンバット45	<b>ホノコハノノハ</b>	20:00~21:00	19:45~20:30	l matematika l
20:00	ボディバランス	ボディアタック	20:15~21:00	20:15~21:00	20.00.921.00	レズミルズダンス45	
	20 : 45~21 : 30	かナイアダング	ボディアタック45	ボディパンプ45	ボディコンバット		
21:00		21:00~21:30					1.666678334
	ボディコンバット45	ボディパンプ30	21:15~21:45	21:15~21:45	21:15~21:45		
			レズミルズダンス30	ボディコンバット30	ボディバランス30		
22:00							- Brank

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