

7月・8月・9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

← パ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	9:00~9:45 ボディコンバット45	9:00~9:45 レズミルズダンス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	9:45~10:15 ボディバンプ30	10:00~10:45 マット ラジオ体操&ストレッチポール	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	10:15~10:45 レズミルズダンス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	10:30~11:00 ボディアタック30	11:00~11:30 マット ピラティス	11:00~12:00 マット ヨガ	11:00~11:30 レズミルズダンス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 ボディバンプ30	11:15~12:00 通替わりレッスン	11:45~12:45 マット ボディバランス	12:15~12:45 レズミルズダンス30	11:45~12:15 ボディコンバット30	11:45~12:15 ボディアタック30
13:00	13:15~13:45 ボディバンプ30	12:30~13:15 レズミルズダンス45	12:30~13:15 マット ヨガ	13:00~13:45 レズミルズダンス45	13:00~13:45 ボディバンプ45	12:30~13:00 ボディアタック30	12:30~13:15 ボディバンプ45
14:00	14:00~14:45 ボディアタック45	13:30~14:30 MEGADANZ	13:30~14:15 マット バランスボール	14:00~15:00 ボディアタック	14:00~14:45 マット 姿勢改善トレーニング	13:15~13:45 ボディバンプ30	13:30~14:15 マット ボディバランス45
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット45	14:45~15:45 ボディコンバット	14:30~15:30 マット ボディバランス	15:15~15:45 マット ボディバランス30	15:00~15:45 マット 筋膜リリース	14:00~15:00 マット ボディバランス	14:30~15:30 ランランエアロ
16:00	16:00~16:45 レズミルズダンス45	16:00~16:45 ボディアタック45	15:45~16:30 ボディコンバット45	16:00~16:30 ボディバンプ30	16:00~16:45 ボディコンバット45	15:15~15:45 ボディコンバット30	15:45~16:30 レズミルズダンス45
17:00	17:00~17:30 ボディバンプ30	17:00~17:45 ボディバンプ45	16:45~17:15 レズミルズダンス30	16:45~17:15 ボディコンバット30	17:00~18:00 ボディアタック	16:00~16:45 ボディアタック45	16:45~17:15 ボディアタック30
18:00	17:45~18:15 ボディコンバット30	18:00~18:45 レズミルズダンス45	17:30~18:00 ボディアタック30	17:30~18:00 レズミルズダンス30	18:15~18:45 マット ボディバランス30	17:00~17:30 レズミルズダンス30	17:30~18:00 ボディコンバット30
19:00	18:30~19:15 マット ストレッチポール	18:15~18:45 ボディバンプ	18:15~18:45 ボディバンプ	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	17:45~18:15 ボディバンプ30	18:15~18:45 ボディバンプ30
20:00	19:30~20:30 マット ボディバランス	19:00~19:30 ボディコンバット30	19:00~20:00 マット ボディバランス	19:00~20:00 ボディコンバット	20:00~21:00 ボディコンバット	18:30~19:30 ボディコンバット	19:15~18:45 ボディバンプ30
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45	19:45~20:45 ボディアタック	20:15~21:00 ボディアタック45	20:15~21:00 ボディバンプ45	21:15~21:45 マット ボディバランス30	19:45~20:30 レズミルズダンス45	
22:00		21:00~21:30 ボディバンプ30	21:15~21:45 レズミルズダンス30	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！



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