

スタジオプログラムスケジュール

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

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

