

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

