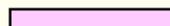


スタジオプログラムスケジュール

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 ボディバランス45	9:00~10:00 ボディパンプ	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 ボディコンバット45	10:00~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	10:15~11:00 ラジオ体操&ストレッチポール	10:00~10:30 ボディアタック30	10:00~10:45 ボディパンプ45	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	11:00~12:00 ボディバランス	11:00~11:45 ボディパンプ45	11:15~11:45 動きを鍛える	10:45~11:30 ボディパンプ45	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	11:15~12:00 ボディパンプ45
12:00	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	12:00~12:45 ボディアタック45	11:45~12:45 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	12:15~13:00 ボディコンバット45
13:00	13:15~13:45 ボディパンプ30	13:00~13:45 ストレッチポール	13:00~14:00 ボディバランス	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	13:15~14:00 ボディアタック45
14:00	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 運営わり	14:15~15:00 ヨガ	14:00~14:45 動きを鍛える	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 運営わり	14:15~15:00 ステップ45
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット45	15:00~16:00 ボディアタック	15:15~16:00 ボディコンバット45	15:00~15:45 カラダをほぐす	15:00~16:00 ボディバランス	15:00~16:00 ボディコンバット	15:15~16:00 レズミルズダンス45
16:00	16:00~16:45 レズミルズダンス45	16:15~16:45 レズミルズダンス30	16:15~17:00 レズミルズダンス45	16:00~16:45 ボディコンバット45	16:15~17:00 ボディコンバット45	16:15~17:00 レズミルズダンス45	16:15~17:15 ボディコンバット
17:00	17:00~17:30 ボディパンプ30	17:00~17:45 ボディパンプ45	17:15~18:00 ボディアタック45	17:00~17:30 ボディパンプ30	17:15~18:00 ボディアタック45	17:15~18:00 ボディパンプ45	17:30~18:15 ボディパンプ45
18:00	17:45~18:30 ボディコンバット45	18:00~18:30 ボディバランス30	18:15~18:45 ボディパンプ30	17:45~18:30 ボディアタック45	18:15~19:00 ボディパンプ45	18:15~19:15 ボディコンバット	
19:00	18:45~19:15 ボディアタック30	18:45~19:15 ステップ30	19:00~19:45 ヨガ	18:45~19:15 カラダをほぐす	19:15~20:00 レズミルズダンス45	19:30~20:15 ボディアタック45	
20:00	19:30~20:30 ボディバランス	19:30~20:00 ボディコンバット30	20:00~20:30 レズミルズダンス30	19:30~20:30 ボディコンバット	20:15~21:00 ボディコンバット45		
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45	20:15~21:15 ボディパンプ	20:45~21:15 ボディコンバット30	20:45~21:15 ボディパンプ30			
22:00							

QRコード
読み取りはこちら

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♪

※ナショナル会員様のみスタジオプログラムにご参加頂けます。