3月レッスンプログラム

［ 営業時間 ］24時間（フロント受付 月～土 ９：００ － ２１：００　日９：００ － １８：００）
［ 休館日 ］毎月第１木曜日

ヨークタウン雨ヶ谷

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
9:00	9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	9:00-10:00 美bodyピラティス CHIEMI	8:45-9:30 優しいヨガ CHIEMI	NEW 9:15-10:15 BODYCOMBAT satoshi	NEW 9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:30-10:30 朝ヨガ 間中	
10:00	10:35-11:25 ポルドブラ 石崎	NEW 10:45-11:30 初級ステップ 武市	10:00-10:45 BODYPUMP 片野	10:30-11:30 ヨガ みっちょん	10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00		NEW 11:45-12:30 エアロ初級 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野				
12:00	11:55-12:45 骨盤ダイエット 石崎		12:30-13:30 リトモス 吉田	12:00-12:30 簡単ステップ 間中	11:45-12:45 BODYPUMP SATOMI	12:15-13:15 リトモス 吉田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
13:00	13:15-14:15 SALSATION Konchi	13:00-14:00 ベリーダンス みっちょん		13:00-14:00 骨盤ストレッチ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川		NEW 13:00-14:00 週替わりLESMILLS 3/3,17,31　BODYATTACK　YUSUKE 3/10,24　BODYCOMBAT 山下
14:00			14:00-15:00 MEGA DANZ® 吉田			13:45-14:45 ヨガ みっちょん	
15:00	14:45-15:45 ピラティス CHIEMI	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	15:30-16:15 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 エアロ初中級 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川		14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
16:00		16:00-17:00 MEGA DANZ® 吉田		15:45-16:30 SH'BAM 長谷川			16:00-16:45 LESMILLS TONE AYUKA ※定員 40名
17:00				17:45-18:15 BODYPUMP 山下			17:15-18:15 BODYCOMBAT AYUKA
18:00			18:00-18:30 らくらくエアロ 間中		NEW 18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:15-19:15 BODYJAM SATOMI	
19:00	18:45-19:30 SH'BAM 長谷川	18:30-19:30 BODYPUMP satoshi	19:00-19:45 ステップ初中級 間中	18:45-19:30 リトモス 秋澤		19:45-20:45 BODYPUMP SATOMI	
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	NEW 20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi	20:00-20:45 ZUMBA® 秋澤	20:00-21:00 ZUMBA® ami		
21:00		NEW 21:30-22:30 LESMILLS TONEテック＆45 AYUKA		21:15-22:15 BODYATTACK YUSUKE		21:15-22:15 BODYATTACK 山下	
22:00	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi				21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi		
23:00							

定員
50名
レッスン開始2時間前から
フロントで整理券配布

若葉マーク
運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク
ゆったりとした動作が中心のレッスンです

WEB予約レッスン　右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00～レッスン前日23:00まで受付
（キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付）当日フロントにてWEB予約順に整理券配布
※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください
当日キャンセルがでた場合はキャンセル待ちの方へお電話にて連絡いたします

JOY FIT