12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

JOYFIT

	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	8:45-9:45 優しいヨガ CHIEMI	8:45-8:55 ラジオ体操 北村	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:30-10:30 朝ヨガ 間中	9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの
10:00	10:20-11:10 ボルドブラ 石崎	10:30-11:15 初級ステップ 武市	10:00-10:45 テック＆BODYPUMP 片野 Reserve	9:15-10:15 BODYCOMBAT 北村 Reserve	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	10:30-11:15 初級エアロ 鈴木
11:00	11:25-12:15 骨盤ダイエット 石崎	11:30-12:30 初級エアロ＆ストレッチ 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	10:30-11:30 ヨガ SATOMI	11:45-12:45 リトモス 増山	12:00-13:00 リトモス 吉田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00	12:45-13:45 SALSATION Konchi	13:00-14:00 Fit hop Mami	12:15-13:00 ウェーブリング 吉田	11:45-12:15 はじめてストレッチ＆ステップ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	13:30-14:30 ヨガ 熊倉	13:00-14:00 BODYCOMBAT 北村 Reserve
13:00	14:00-15:00 FLO PILATES CHIEMI	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	13:15-14:15 リトモス 吉田	12:30-13:30 骨盤ストレッチ 間中	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川 Reserve	NEW 15:00-17:00 スタジオフリータイム	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
14:00	15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	15:45-16:45 ZUMBA® 吉田	14:30-15:30 POP pilates CHIEMI	13:45-14:15 バランスコーディネーション 長谷川			16:00-17:00 BODYPUMP 山下 Reserve
15:00	NEW 16:45-18:30 スタジオフリータイム		NEW 16:00-17:45 スタジオフリータイム	14:30-15:15 LESMILLS DANCE 長谷川		17:30-18:15 LESMILLS TONE AYUKA Reserve	17:30-18:30 BODYATTACK 山下 Reserve
16:00				15:30-16:15 BODYPUMP RISA			
17:00							
18:00	19:00-19:30 BODYPUMP AYUKA	18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI Reserve	18:15-19:00 骨盤調整 間中	18:30-19:30 中級エアロ 長谷川	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:30-19:30 BODYJAM SATOMI Reserve	
19:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川 Reserve	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA Reserve	19:15-20:00 初級ステップ 間中	19:45-20:45 K-POPダンス maaya	20:00-21:00 ZUMBA® ami	20:00-21:00 BODYPUMP SATOMI Reserve	
20:00			20:15-21:15 SALSATION Konchi Reserve				
21:00	21:15-22:15 K-POPダンス maaya	21:15-22:00 LESMILLS TONE AYUKA Reserve	21:30-22:30 第1，3，5週 リラックスヨガ 第2，4週 美尻ヨガトレ ゆきの	21:00-22:00 BODYATTACK Hina Reserve	21:15-22:15 BODYCOMBAT 北村 Reserve	21:15-22:15 BODYCOMBAT AYUKA Reserve	
22:00							
23:00							

定員
56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

レッスン有料予約
＋αの料金で事前にレッスン参加位置を
確定させることもできるクラスです。ご予約をいただだかない場合はレッスン開始2時間前から整理券発券し、参加可能です。

レッスン有料予約はこちら