

JOYFIT 花巻

LESSON PROGRAM

10月レッスンプログラム

	MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio
9:00							
10:00	10:00~11:00 ボディメンテナンス 伊東	10:00~10:30 美ステップ JOYFIT STAFF	10:00~11:00 はじめてエアロ 伊東	10:00~11:00 ZUMBA GOLD 木村	10:00~11:00 週替わりレスミルズ JOYFIT STAFF	10:00~11:00 朝ヨガ 菊池	10:00~10:30 美ステップ JOYFIT STAFF
11:00		11:00~11:45 バランスボール JOYFIT STAFF	11:15~11:45 美ステップ JOYFIT STAFF		11:30~12:30 骨盤ヨガ 及川	11:30~12:30 パワーヨガ 菊池	11:00~12:00 バイラバイラ BBT(週替わり)
12:00	11:45~12:45 バイラバイラ 木村	12:00~12:30 骨盤ストレッチ JOYFIT STAFF	12:00~12:45 ストレッチボール JOYFIT STAFF	11:30~12:30 癒しヨガ 岡田	12:45~13:45 バレトン 高橋		12:15~13:00 ファイドウ JOYFIT STAFF
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ 及川	13:00~13:45 かんたんエアロ 相馬	13:00~13:30 骨盤ストレッチ JOYFIT STAFF	13:00~14:00 リトモス 東野		13:00~13:45 リトモス JOYFIT STAFF	13:15~14:00 HIPHOP JOYFIT STAFF
14:00	14:15~15:15 リラックスヨガ 高津	14:00~15:00 癒しヨガ 岡田	14:00~15:00 ベーシックヨガ 及川	14:15~15:15 メディカル・ヨガ 綾乃	14:00~15:00 リトモス 東野	14:00~14:45 ボディメンテナンス JOYFIT STAFF	
15:00					15:15~16:00 かんたんエアロ 相馬	15:00~16:00 メディカル・ヨガ 綾乃	
16:00							
17:00	<h3 style="color: red; margin: 0;">このレッスン全てに何回でも自由に参加できます。</h3>						
18:00							
19:00	19:00~19:45 STEP 伊東	19:00~20:00 健康太極拳 佐々木	19:00~20:00 バイラバイラ 伊東	19:00~20:00 週替わりレスミルズ JOYFIT STAFF	19:00~20:00 タイ式ヨガ 菊池	19:00~19:45 健康太極拳 佐々木	
20:00	20:15~21:00 タイ式ヨガ 菊池	20:15~21:00 スローフローヨガ 及川	20:15~21:00 ファイドウ JOYFIT STAFF	20:15~21:00 週替わりレスミルズ JOYFIT STAFF	20:15~21:00 ボディメンテナンス 伊東	20:15~21:00 ファイドウ JOYFIT STAFF	
21:00							

週替わりレスミルズ日程表

10/22(木)	19:00~20:00	ボディパンプ
10/22(木)	20:15~21:00	ボディアタック
10/23(金)	10:00~11:00	ボディパンプ
10/29(木)	19:00~20:00	ボディコンバット
10/29(木)	20:15~20:45	CXWORX
10/30(金)	10:00~11:00	ボディコンバット
11/ 5(木)	19:00~20:00	ボディパンプ
11/ 5(木)	20:15~21:00	ボディアタック
11/ 5(金)	10:00~11:00	ボディコンバット