



JOYFITふじみ野 年末年始特別プログラム

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
7:00							
7:30							
8:00							
8:30					Bスタジオ 8:20~9:20 朝ヨガ HIRO		
9:00	Bスタジオ 9:15~10:15 ヨガ HIRO	Aスタジオ 9:00~10:00 気功 勝山				Bスタジオ 9:00~10:00 バランスボール& コンディショニング 橋本	
9:30							
10:00		Aスタジオ 10:15~11:00 らくらくエアロ 今野	Bスタジオ 10:00~11:00 ヨガ Masako	Aスタジオ 10:00~11:00 ボディパンプ60 白須 武	Aスタジオ 10:00~11:00 ボディパンプ60 白須 武・安孫子 靖人	Aスタジオ 10:15~11:00 adidasボクシング45 橋本	Aスタジオ 10:00~10:45 太極剣 中島
10:30							
11:00	Bスタジオ 11:00~11:45 ラテンステップ HIROKO	Aスタジオ 11:15~12:00 オリジナル エアロ 今野	Aスタジオ 11:00~12:00 メガダンス60 ちず	Aスタジオ 11:15~12:15 ボディアタック60 白須 武	Aスタジオ 11:15~12:15 ボディステップ60 白須 武・安孫子 靖人	Aスタジオ 11:15~12:15 太極拳 望月	Aスタジオ 11:00~12:00 メガダンス60 飯島
11:30		Bスタジオ 11:15~12:00 バランス コーディネーション Masako					Bスタジオ 11:00~12:00 太極拳 中島
12:00	Aスタジオ 12:00~13:00 気功 勝山	Aスタジオ 12:15~13:15 太極拳 中島	Bスタジオ 12:15~12:45 ストレッチ Masako				Aスタジオ 12:10~12:55 やさしいエアロ45 飯島
12:30	Bスタジオ 11:55~12:55 サルサ初級 HIROKO						Bスタジオ 13:00~14:00 HIPHOP MEGUMI
13:00							
13:30		Aスタジオ 13:30~14:30 太極剣 中島	Bスタジオ 13:00~14:00 ヨガ Masako				Aスタジオ 14:10~15:10 サルサ初級 HIROKO
14:00	Aスタジオ 14:15~15:15 太極拳 望月		Bスタジオ 14:15~15:00 バランスコーディネーション Masako				Bスタジオ 14:15~15:15 ヨガ MEGUMI
14:30							
15:00		Aスタジオ 15:00~16:00 リトモス60 ちず					Aスタジオ 15:20~16:20 サルサ中級 HIROKO
15:30							
16:00							
16:30	Aスタジオ 16:30~17:30 ボディパンプ60 ヨシオ・kim	Bスタジオ 17:00~18:00 ヨガ MEGUMI					
17:00							
17:30	Aスタジオ 17:45~18:45 ボディコンバット60 ヨシオ・小島	Aスタジオ 18:15~19:15 HIPHOP MEGUMI					
18:00							
18:30							
19:00							16:30~21:00 ジュニア HIPHOPスクール MEGUMI・HARU
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							Bスタジオ 21:10~22:10 HIPHOP HARU
22:00							
22:30							
23:00							

この全部のレッスン何回でも自由に参加できます。
プログラムは、時間・内容・担当者等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。

**12月31日(日)~1月2日(火)
8:00~21:00の
短縮営業とさせて
いただきます。**

■ エアロプログラム ■ 健康いきいきプログラム ■ LES MILLS ■ ダンスプログラム ■ ショートプログラム ■ ジュニア

この全部のレッスン何回でも自由に参加できます。

- プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
- 物を置いての場所取りはご遠慮下さい。
- レッスン中も水分補給をこまめに行なうようご注意ください。なお、スタジオへの持込は、ふた付きのドリンクに限らせていただきます。
- レッスン開始10分後以降の途中参加は、思わぬ怪我につながる場合がございますのでご遠慮下さい。
- 道具を使用するレッスンは道具がなくなり次第、入場を制限させていただきます。