

	8/12月・祝		8/13火		8/14水		8/15木		8/16金		8/17土	8/18日		
	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio
10:30	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 今村	10:35-11:20 ピラティスメソッド 多魅	10:30-11:15 朝ヨガ 平山		10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村		10:30-11:15 ZUMBA 千葉	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅			ジョイフィットは365日24時間営業！ お盆期間も休まず営業します！			
11:00														
11:30	11:35-12:20 MEGADANZ 今村	11:40-12:25 ストレッチヨガ 相馬	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20 ダンスエアロ 今村	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20 ZUMBA GOLD 今村	11:40-12:25 関節リリース& ストレッチ 多魅			8/12(月)・祝 10:00~20:00 祝日営業			
12:00														
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 LES MILLS BODYATTACK 越田	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 ZUMBA 池田	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 初級ステップ 今村	12:50-13:35 筋トレロコモ&ヨガ 相馬			8/17(土)~ 通常営業			
13:00														
13:30	13:45-14:15 腹筋ワークアウト 小野				13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:45-14:30 ポルド・ブラ 今村	※通常より温度を 低くして行います。 ※オプション契約なしで ご参加頂けます。			ご入会后、すぐに移設を利用可能です☺			
14:00														
14:30														
18:30	18:00-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 坂本				18:00-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 坂本		18:00-18:45 LES MILLS BODYPUMP 飯塚							
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														