

JOYFIT24LITE旭川 20周年スタジオプログラム

	4日(土)			5日(日)			11日(土)			12日(日)		
	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール
OPEN												
9:00	バーチャル 8:00~9:15 卓球有休期間			バーチャル 8:00~10:30 卓球有休期間			バーチャル 8:00~9:15 卓球有休期間			バーチャル 8:00~10:30 卓球有休期間		
10:00		9:45~10:20 フィジク99カ 実践		10:00~10:45 筋膜リリース 実践	有料プログラム 11:00~12:00 BODYPUMP 筋膜・呼吸器		9:45~10:30 フィジク99カ 実践			10:00~10:45 筋膜リリース 実践		
11:00	10:40~11:40 BODYBALANCE 筋膜			有料プログラム 12:00~13:00 BODYSTEP 呼吸器・筋膜・代謝			11:00~12:00 BODYCOMBAT 筋膜・代謝 呼吸器			11:00~12:00 BODYPUMP 筋膜		
12:00	有料プログラム 12:15~13:15 5K5ONPHOP METSE	11:30~12:00 筋膜リリース 実践		有料プログラム 12:05~12:50 筋膜リリース 実践			有料プログラム 12:05~12:50 筋膜リリース 実践	有料プログラム 12:15~13:15 5K5ONPHOP METSE		11:30~12:00 筋膜リリース 実践		
13:00	有料プログラム 13:40~14:30 オアシス&PFI Y&T	13:00~13:45 筋膜リリース 実践		16:00~18:00 卓球有休期間	12:20~13:00 BODYSTEP 呼吸器・筋膜・代謝		12:15~13:15 5K5ONPHOP METSE	12:05~12:50 筋膜リリース 実践		13:00~13:45 筋膜リリース 実践	12:15~13:15 BODYCOMBAT 筋膜・代謝 呼吸器	
14:00	有料プログラム 13:45~14:45 オアシス METSE			13:45~14:30 SP&M 筋膜			13:40~14:30 オアシス&PFI Y&T	13:45~14:45 オアシス METSE			13:45~14:30 SP&M 筋膜	
15:00				15:00~16:00 BODYJAM 筋膜								
16:00	15:30~16:30 フジ体操教室				15:30~16:15 初心者の 筋膜		15:30~16:30 フジ体操教室			15:00~16:00 BODYJAM 筋膜		
17:00	16:35~17:50 フジ体操教室	16:00~18:00 卓球有休期間			16:30~17:15 初心者に 筋膜		16:35~17:50 フジ体操教室			16:00~18:00 卓球有休期間		
18:00					17:20~18:05 筋膜リリース 実践							
19:00	バーチャル 18:15~19:00 講師のヨガ 体験			有料プログラム 18:45~19:45 筋膜リリース 実践			18:15~19:00 講師のヨガ 体験	18:15~19:00 講師のヨガ 体験		18:45~19:45 筋膜リリース 実践	18:00~18:00 卓球有休期間	
20:00	有料プログラム 19:15~20:00 ボディアップ ボディコン NAO	19:15~20:00 BODYSTEP 筋膜		有料プログラム 20:00~20:30 SP 筋膜			バーチャル 19:00~20:00 BODYSTEP 筋膜	有料プログラム 20:15~21:00 ボディアップ ボディコン NAO		19:00~20:00 BODYSTEP 筋膜	19:00~20:00 BODYSTEP 筋膜	
21:00		20:15~21:00 ボディアップ ボディコン NAO										
22:00	22時閉扉			22時閉扉			22時閉扉			22時閉扉		

5月限定 有料プログラム フリーパス フロントにて販売中！！
周年イベントは予約した方から優先的に入場できます。
予約した方はレッスン開始10分前までにお越しくださいませ。
当日枠の方はレッスン開始10分前から入場可能でございます。



予約ページ読み取りQRコード
【ドメイン設定アドレス】
予約メールが届かないお客様は下記の許可設定をお願いいたします。
【@airrvs.net】