

JOYFIT24LITE旭川 3月スタジオ・バーチャルプログラム



	月			火			水			木			金			土			日		
	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル
OPEN																					
9:00		6:00~10:30 卓球利用時間			6:00~9:30 卓球利用時間					6:00~10:00 卓球利用時間											
10:00	9:15~9:30 ノビティ 市村																				
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00	週替わりヨガChika ウェープリング1・3・5週目 ツボ押しボール 2・4週目 BODYSTEP 成田1・3・5週目 羽賀2・4週目 週替わり①羽賀 RPM1・3・5週目 定員22名 LESMILLS TONE 2・4週目 定員40名			週替わりMICHIO 腸ケアde健美ボディ1・3・5週目 シェイプアップタヒチリズム 2・4週目 週替わりMITSUE ビューティーワークアウト1・3・5週目 美尻メソッド2・4週目 週替わり近藤 LESMILLS DANCE1・2週目 LESMILLS CORE 3・4・5週目 週替わり②羽賀 LESMILLS TONE1・3・5週目 定員40名 RPM 2・4週目 定員22名																	

更衣室22時閉扉

→ 初心者の方大歓迎!
→ WEB予約
→ WEB予約対象プログラム
→ 有酸素系
→ その他

→ 今月より新しくレッスンイン!
→ 有料プログラム
→ 有料プログラム
→ ダンス系
→ 卓球

→ 今月より時間のみ変更!
→ レズミルズ
→ リラクゼーション系
→ キッズ教室

全レッスン定員制です。Aスタジオ:45名 Bスタジオ:ツールあり40名・ツールなし50名
 有料WEB予約:旭川会員様1週間前22時より、他店舗会員様3日前22時より予約可能。
 無料WEB予約:旭川会員様のみ3日前22時より予約可能。
 当日整理券:全会員様レッスン開始45分前よりフロントで受付開始。