

JOYFIT ふじみ野 2018年 年末年始12/28(金)~1/3(木) 特別プログラム

	12/28(金)		12/29(土)		12/30(日)		12/31(月)		1/1(火)		1/2(水)		1/3(木)	
	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ
8:35~9:35	ヨガ HIRO													
9:50~10:50	らんらんエアロ 石川	9:50~10:50 ゆるホットヨガ HIRO			10:00~11:00 太極拳 中島	10:05~10:50 コンディショニングストレッチ 橋本					9:30~10:30 リラックスヨガ 足立		10:00~10:30 やさしいステップ 橋本	
11:00~11:45	ZUMBA 石川	11:10~11:30 ストレッチボール <i>HOT会員未登録でも参加出来ます</i>	11:00~11:45 らくらくエアロ 今野	11:15~12:15 腸内デットクスヨガ YOSHIMI	11:15~12:15 太極剣 中島						11:00~12:00 ボディバンプ 足立・安孫子・白須		11:00~12:00 ボディアタック 白須	10:45~11:30 ホットストレッチ 橋本
12:00~13:00	シアタージャズ JURi		12:00~12:45 オリジナルエアロ 今野	12:30~13:15 リラクゼーションヨガ YOSHIMI	12:45~13:30 ZUMBA SAKI		11:30~12:30 リトモス ちず				12:15~13:15 ボディステップ classic 安孫子・白須		12:15~13:15 コアトレ&ストレッチボール 白須	
13:00~14:00		13:20~14:20 ホットコアリラックス JURi		13:00~14:00 ボディアタック YUTAKA	13:45~14:45 ボディアタック SAKI			13:00~14:00 腸内デットクスヨガ YOSHIMI			13:30~13:45 ボディコンバットテック	13:30~14:30 ストレッチ&かんたんピラティス 白須		
14:15~15:15	太極拳 望月		14:15~15:15 ボディコンバット 三吉	14:50~15:35 ホットヨガ TAKE	15:00~16:00 ボディコンバット SAKI	14:30~15:30 ビギナーヨガ TOMOYO	14:15~15:15 ボディバンプ ヨシオ	14:15~15:15 リラクゼーションヨガ YOSHIMI			13:45~14:45 ボディコンバット60 三吉・安孫子		14:10~15:10 ラテンステップ HIROKO	
16:00~16:45	アディダスポテンシング 橋本			16:00~17:00 ホットヨガ TAKE	16:15~17:15 メガダンス ちず	15:45~16:45 ハタヨガ TOMOYO	15:30~16:30 ボディコンバット 小島・ヨシオ						15:20~16:20 サルサ HIROKO	15:00~16:00 パワーヨガ TAKE
20:00~21:00	ボディコンバット 三吉	20:00~21:00 ホットヨガ TOMOYO												16:15~17:00 ホットヨガ TAKE
21:00~22:00		21:15~22:00 ホットヨガ TOMOYO												

スタジオプログラムお休み

JOINT

JOINT

ボディコンバット78 NewRelease

このすべて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・担当等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

12月30日(日)~1月3日(木)の間
スタッフ受付時間8:00~19:00
とさせていただきます。