

# JOYFIT24 LITE 古川

# Studio Program

# 4月

月	火	水	木	土	日	LesMILLS
10:30	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	整理券配布10:00~	<b>BODYCOMBAT</b>
10:45	10:30-11:30 <b>MEGADANZ</b> メガダンス RADICAL FITNESS TOMOMI	10:30-11:30 <b>ヨガ</b> NATSUMI	10:30-11:30 <b>ヨガベーシック</b> MIKA	10:30-11:30 <b>BODYBALANCE</b> KANAЕ	10:30-11:15 <b>リフレッシュヨガ</b> NAO	10:30-11:30 <b>エンジョイエアロ</b> みちる
11:00					整理券配布 10:50~	
11:15					11:35-12:35 <b>Rmx</b> リトモス 佐々木 由香里	
11:30	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~	整理券配布 11:05~
11:45	11:50-12:35 <b>STRONG NATION</b> AYA	11:50-12:35 <b>ZUMBA</b> AYA	11:50-12:35 <b>太極舞</b> Elena	11:50-12:35 <b>tone</b> 師(2.9.16日) 小岩(23.30日)		11:50-12:50 <b>ヨガアドバンス</b> MIKA
12:00						
12:15	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:10~	整理券配布 12:25~
12:30	12:55-13:55 <b>ストレッチヨガ</b> MIKA	12:55-13:40 <b>BODYCOMBAT</b> NIKKU	12:55-13:55 <b>ZUMBA</b> Elena	12:55-13:40 <b>エアロシェイブ</b> 佐々木 由香里	12:55-13:40 <b>BODYPUMP</b> 嶋田	<b>BODYATTACK</b>
12:45		整理券配布 13:15~	整理券配布 13:30~	整理券配布 13:15~	整理券配布 13:15~	整理券配布 13:30~
13:00	14:15-15:00 <b>BODYJAM</b> 30 恵奈	14:00-14:30 <b>CORE</b> 佐藤	14:15-15:00 <b>BODYBALANCE</b> KANAЕ	14:00-14:45 <b>BODYCOMBAT</b> Rii	14:00-14:45 <b>BODYATTACK</b> 小岩(4.18日) 下山(11.25日)	13:10-13:55 <b>BODYJAM</b> 中鉢(5.26日) 恵奈(12.19日)
13:15		整理券配布 14:05~				整理券配布 14:15-15:00 <b>CORE</b> Hazuki
13:30		14:50-15:20 <b>BODYPUMP</b> 桃華				
13:45						
14:00	整理券配布13:30~					
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
~						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	整理券配布 18:30~	整理券配布 18:30~	整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	整理券配布 18:15~	マーク別
19:15	19:15-20:00 <b>BODYBALANCE</b> KANAЕ	19:15-20:00 <b>tone</b> 師(7.14日) 小岩(21.28日)	19:00-20:00 <b>ヨガ</b> NATSUMI	19:00-20:00 <b>アナトミック骨盤ヨガ®</b> (2.16.30日) <b>リラックスヨガ®</b> (9.23日) NATSUMI	19:00-20:00 <b>BODYCOMBAT</b> 中鉢	<b>初心者おすすめ</b>
19:30						<b>シェイプアップ系</b>
19:45						<b>エンジョイ系</b>
20:00	整理券配布 19:30~	整理券配布 19:30~	整理券配布 19:30~	整理券配布 19:30~	整理券配布 19:30~	<b>メンテナンス系</b>
20:15	20:15-21:00 <b>BODYPUMP</b> 桃華	20:15-21:00 <b>BODYJAM</b> 恵奈(7.28日) 中鉢(14.21)	20:15-21:00 <b>BODYATTACK</b> 下山	20:15-21:00 <b>BODYCOMBAT</b> 恵奈(2.9.16日) 下山(23.30日)	20:15-21:00 <b>ZUMBA</b> AYA	
20:30						
20:45						
21:00	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	整理券配布 20:30~	
21:15	21:15-22:00 <b>BODYATTACK</b> 小岩	21:15-22:00 <b>BODYCOMBAT</b> 伊藤	21:15-22:00 <b>BODYPUMP</b> 嶋田	21:15-22:00 <b>BODYJAM</b> Rii		
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						

▶整理券を取得のうえご参加ください(人数制限はございません)  
 ▶整理券はレッスン開始45分前、フロントにて配布致します。  
 ▶10:30開始レッスンは10時より配布致します。  
 ▶代理での整理券取得はご遠慮ください。