

1月JOYFIT BURNINGプログラムスケジュール

定員
各4名

TRIAL ★★

ENDURANCE ★★★

CORE ★★★

LOWER ★★★

BEGINNER ★

ストレッチポール ★

UPPER ★★★

	月	火	水	木	土	日
12:30	12:30~13:00 TRIAL/西村				11:30	11:30~11:45 TRIAL SKILL
13:00			12:50~13:10 S・LOWER/	13:00~13:15 ENDURANCE SKILL	12:00	11:50~12:15 TRIAL/泉
13:30	13:30~13:50 S・UPPER/西村	13:00~13:15 TRIAL SKILL 13:20~13:45 TRIAL/山川	13:40~14:00 S・CORE/	13:20~13:45 ENDURANCE/林	12:30	
14:00					13:00	13:00~13:15 UPPER SKILL
14:30	14:20~14:40 S・LOWER/西村	14:00~14:20 ストレッチポール/山川	14:30~15:00 TRIAL/	14:00~14:20 ストレッチポール/林	13:30	13:00~13:15 LOWER SKILL 13:20~13:45 LOWER/西村
15:00	15:10~15:30 S・CORE/西村	15:00~15:15 UPPER SKILL		15:00~15:15 TRIAL SKILL	14:00	
15:30		15:20~15:45 UPPER/山川	15:30~15:50 S・ENDURANCE/	15:20~15:45 TRIAL/林	14:30	14:15~14:45 BEGINNER/泉
16:00						14:15~14:45 BEGINNER/西村
19:00		18:30~19:00 BEGINNER/山川		18:30~19:00 BEGINNER/林	15:00	15:15~15:30 ENDURANCE SKILL
19:30	19:00~19:15 TRIAL SKILL 19:20~19:45 TRIAL/西村		19:00~19:15 TRIAL SKILL 19:20~19:45 TRIAL/		15:30	15:35~16:00 ENDURANCE/泉
20:00		19:30~19:50 S・LOWER/山川		19:30~19:50 S・UPPER/林	16:00	15:15~15:30 CORE SKILL 15:35~16:00 CORE/林
20:30	20:15~20:45 ENDURANCE/西村	20:20~20:40 S・CORE/山川	20:15~20:45 UPPER/	20:20~20:40 S・LOWER/林	16:30	16:15~16:35 ストレッチポール/泉
21:00						16:15~16:35 ストレッチポール/林