




12月30日～1月3日 特別レッスンスケジュール



JOYFIT 24 LITE 函館海岸町

	12月28日(土)			12月29日(日)			12月30日(月) 通常営業			12月31日(火)～1月2日(木) スタッフ不在日			1月3日(金) 短縮営業		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		10:00～11:02 ヴィンヤサ フローヨガ													
11:00	10:30～11:15 メガダンス 張間	11:10～11:41 ポルドブラ		10:30～11:15 からだ調整 瞳子			10:30～11:15 ZUMBA 山広	10:30～11:15 ピラティス 佐々木					10:30～11:15 中級エアロ 平田	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉	
12:00	11:35～12:35 ボディコンバット 大野	11:50～12:16 初級エアロ	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田	11:35～12:05 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:10～12:51 中上級エアロ VR		11:35～12:35 X55 高 定員 35名	11:35～12:05 初級エアロ 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田	11:55～12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田			11:35～12:35 ボディアタック 平田	11:40～12:19 骨盤・股関節を整える VR	11:20～11:50 気軽に ウォーターエアロ 瞳子
13:00	12:55～13:40 ユーバウンド 張間	12:50～13:40 LES MILLS THRIVE 要予約	12:20～13:20 中級4種目 伊豫田	13:00～13:45 ボディパンプ 瞳子 定員 35名		13:15～14:00 週替わりスイム 深井		12:20～13:04 ポールエクササイズ VR					12:55～13:40 ピラティス 佐々木		12:00～13:00 メニュー マスターズ
14:00	14:00～14:45 マットピラティス 張間	13:50～14:51 style-jazz- HIPHOPダンス VR		14:05～15:05 ボディコンバット 平田	14:00～14:32 パレトン VR	14:10～14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子		13:15～14:06 初中級エアロ VR							
15:00	15:05～16:05 中級エアロ 平田	15:00～15:47 ピラティス VR			15:00～15:44 ポールエクササイズ VR	15:00～16:30 煩惱スイム									
16:00		16:00～16:45 中級エアロ VR													
17:00		16:55～17:45 体幹フローヨガ VR													
18:00															
19:00							18:45～19:30 ボディパンプ 村岡 定員 35名	18:30～19:15 ZUMBA 松永							
20:00	営業時間 ・フロント営業時間10:00～18:00 ・プール営業時間8:30～19:00 ・お風呂営業時間8:30～21:00			営業時間 ・フロント営業時間10:00～18:00 ・プール営業時間8:30～17:00 ・お風呂営業時間8:30～19:00			19:50～20:50 ボディアタック 村岡		20:20～21:20 マスターズ 釣谷	スタッフ不在日  お風呂・プールはご利用できません フロント営業もございませんので 予めご了承ください ※ジムエリア、ロッカールーム(一部) はご利用いただけます。			営業時間 ・フロント営業時間10:00～16:00 ・プール営業時間8:30～16:00 ・お風呂営業時間8:30～16:30		