

祝日特別プログラム **JOYFIT[®] 24 LITE**

9月23日(火)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00～10:15 Nobityストレッチ 田口		※10:00～10:40 ベビーコース
11:00	10:30～11:15 ボディコンバット 高	10:30～11:30 ヨガ&ピラティス 梶原	11:00～11:45 中級4種目 釣谷
12:00	11:35～12:35 ボディアタック 村岡	11:50～12:35 ZUMBA 梶原	11:55～12:25 水中ウォーク 釣谷
13:00	12:55～13:40 ボディパンプ 村岡	12:45～13:27 初中級エアロ VR	12:35～13:05 シェイプアップ 瞳子
14:00	定員 35名 村岡大輔ファイナルレッスン ぜひご参加ください！	13:30～14:21 アンチエイジング エクササイズ VR	13:30～14:30 メニュー マスターズ
15:00			※15:00～15:50 幼児コース
16:00			※16:10～18:30 ジュニアコース
17:00			
18:00	祝日営業時間		
19:00	・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		