

# 祝日特別プログラム

**JOYFIT 24 LITE**

10月13日(月)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:30~11:15 ユーバウンド 張間 定員35名	10:30~11:30 ピラティス 佐々木	11:00~11:45 中級4種目 増田
12:00	11:35~12:35 ボディパンプ 大野&日南 定員35名	11:50~12:35 ココからヨガ 青沼	11:55~12:40 ウォーターミックス 風間&増田
13:00	12:55~13:55 ボディアタック 平田	12:55~13:40 効かせる筋トレ&ストレッチ 青沼&張間 定員20名	※13:10~13:50 ベビーコース
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00	祝日営業時間		
19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• フロント営業時間10:00~18:00</li> <li>• プール営業時間8:30~17:00</li> <li>• お風呂営業時間8:30~19:00</li> </ul>		