

祝日特別プログラム

JOYFIT[®] 24 LITE

11月24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 ZUMBA 山広	10:30~11:15 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 ボディコンバット 高・日南・大野	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 シェイプアップ 増田
13:00	12:55~13:55 ボディパンプ 高・瞳子・大野	12:15~13:04 中級エアロ VR	
14:00	定員35名	13:10~13:46 ポールエクササイズ VR	※13:10~13:50 ベビーコース
15:00			
16:00			
17:00			
18:00	祝日営業時間 ・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		
19:00			

