

夏祭りプログラム JOYFIT® 24 LITE

	7月25日 (土)			7月26日 (日)		
	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
9:00						
10:00			10:00～12:00	※10:00～11:30		
11:00	10:30～11:30 ZUMBA 山広・松永	10:30～11:30 ピラティス 佐々木	水中バレーボール大会	ダブルダッチ体験会 ※子供のみ	10:15～10:44 ピラティス：入門 VR	※10:00～13:00 親子自由遊泳
12:00	11:50～12:50 ボディコンバット 大野・平田			12:10～12:55 ウォームアップヨガ 長井	10:50～11:35 中級ステップ VR	※10:30～12:00 水中アスレチック
13:00	13:10～14:10 ユーバウンド 張間・瞳子			13:15～14:15 ボディパンプ 高	12:00～12:33 バレトン VR	
14:00	※14:30～16:30 スタジオ 親子アスレチック		※13:00～16:00 親子自由遊泳	定員 35名	12:40～13:28 中級エアロ VR	13:30～14:15 夏の救助泳法 深井
15:00			※14:00～15:30 水中アスレチック		13:30～13:58 背骨ストレッチ VR	14:25～14:55 ウォーターエアロ 深井
16:00					14:10～14:55 自立神経を整えるヨガ VR	15:05～16:05 メニュー マスターズ
17:00					15:00～15:43 初中級ダンスエアロ VR	
18:00	夏祭り 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			夏祭り 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		