


# JOYFIT<sup>®</sup> 24 LITE 花巻

## 年末年始プログラム

スタッフ常駐時間9:00-17:00  
12/29(月)～1/3(土)

	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	
10:00							10:00
30							30
11:00	10:10～11:10 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈	10:00～10:45 エアロビクス 井上 寛司	10:00～10:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> よこたろう				11:00
30							30
12:00	11:30～12:30 <b>BAILABAILA</b> 木村 宏美	11:00～11:45  <b>ZUMBA</b> 井上 寛司	11:05～11:50 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> ナム ジホ				12:00
30							30
13:00	12:45～13:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 山本 雄太郎	12:00～13:00 ヨガ 岸本 愛	<b>RADICAL</b> 12:10～13:10 <b>UBOUND</b> よこたろう・ジホ				13:00
30							30
14:00	13:50～14:20 LES MILLS <b>CORE</b> 山本 雄太郎	13:20～14:20 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 岸本 愛					14:00
30							30
15:00							15:00
30							30
16:00							16:00
30							30
17:00							17:00

ノースタッフデー  
ジムのみ営業

ジムのみ営業

ジムのみ営業

