

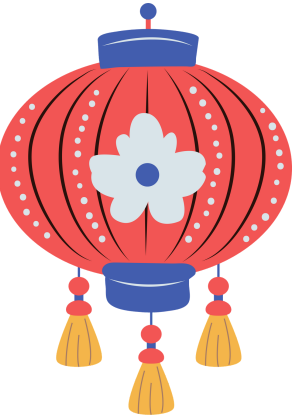
JOYFIT[®] 24 LITE

花巻

スタッフ常駐時間9:00-18:00

お盆特別編成プログラム

8/12(水)~8/16(日)

8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)	8/16(日)	
10:00	10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00
30	ヨガ	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT	コンディショニング	コンディショニングヨガ	コンディショニングヨガ	LesMILLS BODYPUMP	30
11:00	岸本 愛	山本 雄太郎	山本 雄太郎	MAI	岡田 宣子	よこたろう・菅原 陸		11:00
30	11:15~12:00	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:45	11:20~12:05	11:20~12:05	11:20~12:20	30
12:00	LesMILLS BODYATTACK	tone	tone	バレトン	リトモス	リトモス	RADICAL UBOUND	12:00
30	岸本 愛	山本 雄太郎	山本 雄太郎	MAI	千葉 沙智子	千葉 沙智子	よこたろう・ジホ	30
13:00	12:15~13:15	11:50~12:35	11:50~12:35	12:00~12:45	12:25~12:55	12:25~12:55		13:00
30	ベリーダンス	MEGADANZ	MEGADANZ	Sintex®Tone & Reborn	RADICAL UBOUND	RADICAL UBOUND		30
14:00	千葉 輝美	千葉 沙智子	千葉 沙智子	相馬 かおる	ナム ジホ	ナム ジホ		14:00
30	13:30~13:15	12:50~13:50	12:50~13:50	13:00~13:45	13:15~14:00	13:15~14:00		30
15:00	Sintex®Tone & Reborn	リトモス	リトモス	かんたんエアロ	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYATTACK		15:00
30	高橋 裕貴子	千葉 沙智子	千葉 沙智子	相馬 かおる	岸本 愛	岸本 愛		30
16:00	14:30~15:15	14:05~15:05	14:05~15:05	14:00~14:30	14:20~15:05	14:20~15:05		16:00
30	Sintex®Cardio	トトノエヨガ	トトノエヨガ	やさしいステップ初級	Sintex®Tone & Reborn	Sintex®Tone & Reborn		30
17:00	高橋 裕貴子	堀籠 真衣	堀籠 真衣	相馬 かおる	岸本 愛	岸本 愛		17:00
		