

GWプログラム(5/1~6)

ビジター利用1,100円

JOYFIT東手城

	5月1日 水曜日	5月2日 木曜日	5月3日(憲法記念日) 金曜日	5月4日(みどりの日) 土曜日	5月5日(こどもの日) 日曜日	5月6日(振替休日) 月曜日
9:00						
	9:15~9:30 ラジオ体操	9:15~9:30 ラジオ体操	9:15~9:30 ラジオ体操	9:15~9:30 ラジオ体操	9:15~9:30 ラジオ体操	9:15~9:30 ラジオ体操
				9:40~10:00 かんたんエアロ	9:30~9:45 青竹体操	9:30~9:45 青竹体操
10:00	9:45~10:30 ストレッチポール Mio	9:45~10:30 ヨガ 山根		10:15~11:00 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村	10:00~10:45 カメカメエアロ~はじめて編~ 田中	10:00~10:45 気功 風姿花伝 前原
11:00	10:45~11:30 マオピクス Mio	10:45~11:30 バレトン 山根	10:45~11:30 ヨガ AKANE	11:15~11:45 ボディアタック 野村	11:00~11:45 骨盤調整ストレッチ 田中	11:00~11:45 ヨガ 田中
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 村上葉	11:45~12:30 OXIGENO 荒木	11:45~12:30 筋膜リリース AKANE	12:00~12:45 MEGA DANZE 景山	12:00~12:45 RADICAL POWER 野村	12:00~12:45 骨盤調整ストレッチ 田中
13:00	12:45~13:00 UBOUND エLEMENT 13:00~13:30 UBOUND 原田	12:45~13:30 ヨガで踊るイド舞踊 YUMIKO	12:45~13:30 FIGHT DO 河合	13:00~13:45 RITMOS 景山	13:00~13:45 ダンスカーディオ YUMIKO	13:00~13:45 カメカメエアロ~はじめて編~ 野村
14:00	13:45~14:30 カメカメエアロ~がんばる編~ 野村	13:45~14:30 バレエ 谷山	13:45~14:30 POWER CARDIO 河合	14:00~14:45 ディスコワールド TOMO	14:00~14:45 ダンスカーディオ YUMIKO	14:00~14:45 ピラティス 野村
15:00	14:45~15:30 MEGA DANZ 景山	14:45~15:45 社交ダンス ~エクササイズ& フィーリングソシアル~ 今田	14:45~15:45 やさしい ストレッチポール SHIGE	15:00~15:45 カメカメエアロ~がんばる編~ 前川	15:00~16:00 UBOUND 6周年SP 河合	
16:00		16:00~16:45 JAZZ DANCE SACHI		16:00~16:45 カメカメステップ&ストレッチ 前川		
17:00	16:30~18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	17:00~18:00 キッズダンス SACHI	16:30~18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります		16:30~18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります	16:30~18:30 卓球利用 可能時間 ※有料のスタジオ予約がある場合 そちらが優先となります
18:00						
19:00						
20:00	19:15~20:00 カメカメエアロ~がんばる編~ 野村	19:15~20:00 UBOUND 河合	19:15~20:00 ボディアタック 河合	19:15~20:00 FIGHT DO 河合		19:30~20:15 ダンスカーディオ YUMIKO
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 小林裕季	20:15~21:00 FIGHT DO 河合	20:15~21:00 UBOUND 原田	20:15~21:00 POWER CARDIO 河合		20:30~21:15 HIP HOP MAMI
22:00	21:15~22:00 RADICAL POWER 野村			21:15~22:00 ZUMBA 小林裕季		
23:00						