

JOYFIT東手城年末年始 スタジオプログラム

	12月29日(日) スタジオA	12月30日(月) スタジオA	12月31日(火) スタジオA	1月1日(水) スタジオA	1月2日(木) スタジオA	1月3日(金) スタジオA	
10:00				スタッフ 常駐時間			
11:00	10:30~11:15 エアロビクス ~初級編~ 田中	10:30~11:15 エアロビクス ~初級編~ 田中	10:30~11:15 ストレッチポール 野村	12月29日(日) 10:00~16:00 12月30日(月) 10:00~16:00 12月31日(火) 10:00~16:00 1月1日(水) 12:00~16:00 1月2日(木) 10:00~16:00 1月3日(金) 10:00~16:00	10:30~11:15 ダンス トレーニング 久保田	10:30~11:15 やさしい ストレッチポール SHIGE	
12:00	11:35~12:20 ピラティス 田中	11:35~12:20 骨盤調整 ストレッチ 田中	11:35~12:20 ダンス トレーニング 久保田		11:35~12:20 ヒップホップ 久保田	11:35~12:20 UBOUND ~新曲発表~ 荒木	
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO 河合	12:40~13:25 エアロビクス ~中級編~ 野村	12:40~13:25 初めての ヒップホップ 久保田		12:40~13:40 UBOUND ~新春SP~ 荒木×河合 ×原田 ※定員30名	12:40~13:25 エアロビクス ~中級編~ 野村	12:40~13:25 OXIGENO ~バックナンバー~ 荒木
14:00	13:45~14:30 ボディアタック 河合	13:45~14:30 ピラティス 野村	13:45~14:45 ボディアタック ~年納めSP~ 河合×野村		14:00~14:45 POWER CARDIO ~コラボSP~ 河合×野村	13:45~14:30 ボディアタック ~新曲発表~ 野村	13:45~14:30 FIGHT DO 河合
15:00							