

JOYFIT東手城年末年始 スタジオプログラム

	12月29日(月) スタジオA	12月30日(火) スタジオA	12月31日(水) スタジオA	1月1日(木) スタジオA	1月2日(金) スタジオA	1月3日(土) スタジオA
10:00				スタッフ 常駐時間		
11:00	10:30~11:15 ゆるほぐ SHIGE 	10:30~11:15 ダンス トレーニング  SEFUMI	10:30~11:15 リラックスヨガ 江島 	12月29日(月) 10:00~16:00 12月30日(火) 10:00~16:00 12月31日(水) 10:00~16:00 1月 1日(木) 12:00~16:00 1月 2日(金) 10:00~16:00 1月 3日(土) 10:00~16:00	10:30~11:15 エアロビクス ～初級編～ 野村 	10:30~11:15 ZUMBA Mai 
12:00	11:30~12:15 エアロビクス ＆ストレッチ ～初級編～  YUI	11:30~12:15 HIPHOP ～初級編～  SEFUMI	11:30~12:15 ZUMBA 江島 		11:30~12:15 HIPHOP ～初級編～  SEFUMI	11:30~12:15 OXIGENO ～バックナンバー～ 荒木 
13:00	12:30~13:15 ムーンサイクル ヨガ  YUI	12:30~13:15 エアロビクス ～初級編～  野村	12:30~13:15 UBOUND 原田 		12:30~13:15 HIPHOP ～上級編～ SEFUMI	12:30~13:15 UBOUND ～バックナンバー～ 荒木 
14:00	13:30~14:15 民族ダンス ～アフロ・ラテン・ オリエンタル～ NATALIA	13:30~14:15 エアロビクス ～中級編～ 野村	13:30~14:30 ボディアタック ～年納めSP～ 河合×野村 		13:30~14:15 ボディアタック ～新曲発表～ 野村 	13:30~14:15 ゆるほぐ SHIGE 
15:00						スポーツ クラブ 