

2023年9月

JOYFIT24石川台レッスンスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
						担当:石橋 17:10~17:30 内容: 初心者トレーニング 説明会 
3	4	5	6	7	8	9
担当:石橋 17:10~17:30 内容: 初心者トレーニング 説明会 			特別ヨガレッスン 14:00~14:30 担当:阿比留 ※詳しくは別途ポスター参照 			
10	11	12	13	14	15	16
			特別ヨガレッスン 14:00~14:30 担当:阿比留 ※詳しくは別途ポスター参照 	担当:石橋 19:10~19:30 内容: TRX  (体幹・腹部脂肪燃焼)		
17	18	19	20	21	22	23
	担当:坂野 17:10~17:30 内容: 初心者トレーニング 説明会 	担当:石橋 19:10~19:30 内容: 初心者トレーニング 説明会 		担当:坂野 19:10~19:30 内容: TRX  (体幹・腹部脂肪燃焼)		担当:石橋 17:10~17:30 内容: ケトルベル (体幹・腹部脂肪燃焼) 
24	25	26	27	28	29	30
		担当:石橋 19:10~19:30 内容: 初心者トレーニング 説明会 				

《2F ファンクショナルエリア 無料レッスン》

※右記QRコードからご予約ください。
 ※定員は3名。初心者トレーニング説明会は定員2名。ヨガレッスンは5名。
 ※開始時刻までにファンクショナルエリアへお越しください。



こちらのフォームから
 お申し込みいただけます！
 もしくは、スタッフ常駐時間内
 にお声がけください。