

# JOYFIT24LITE石巻

## 年末年始期間スタッフ常駐時間のご案内

<b>29日</b> (日)	<b>10:00-20:00</b>	スタジオ
		通常レッスン
<b>30日</b> (月)	<b>10:00-18:00</b>	スタジオ
		特別レッスン
<b>31日</b> (火)	<b>10:00-18:00</b>	スタジオ
		休講
<b>1日</b> (水)	<b>10:00-18:00</b>	スタジオ
		休講
<b>2日</b> (木)	<b>10:00-18:00</b>	スタジオ
		休講
<b>3日</b> (金)	<b>10:00-18:00</b>	スタジオ
		休講
<b>4日</b> (土)	<b>10:00-22:00</b>	スタジオ
		通常レッスン



**12月30日(月)~1月3日(金) ジムエリア24時間利用可能!**

ロッカー・シャワー利用可能時間

**10:00~18:00**





サウナ利用可能時間

**10:00~17:00**

各種手続き受付可能時間

**10:00~17:00**

# 年末年始期間特別プログラム

12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火) ~1月3日(金)	1月4日(土)
10:30-11:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> KANA E	10:30-11:30 ゆったりフローヨガ KAZUMI	<div style="font-size: 4em; font-weight: bold;">休 講</div>	10:30-11:30 パワ-ヨガ KAZUMI
11:30-12:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 西塚	11:45-12:15 はじめてエアロ RUMI		11:45-12:30 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> JOYFIT STAFF
12:30-13:15 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 黒田	12:30-13:30  ZUMBA RUMI		12:45-13:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 繭子
13:30-14:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 阿部・津田	★ 13:45-14:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 西塚		13:30-14:30  ZUMBA RUMI
14:30-15:15 サルセ-ション  KAZUE	★ 15:00-15:45 LES MILLS <b>SH'BAM</b> 菅原		14:45-15:30  RITMOS 佐々木 由香里
			19:45-20:45 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 黒田
スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間	スタッフ常駐時間
10時~20時	10時~18時	10時~18時	10時~22時