




1月 ジョイフィット24いわき錦 スタジオプログラム

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。
 ※レッスン開始10分後の途中参加は、ケガや事故につながりますのでご注意ください。
 ※空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:15	11:15	11:15		11:15		
11:30	11:30	11:30		11:30		
12:00						
12:30						
12:45	12:45	12:45		12:45	12:45	
13:00	13:00	13:00		13:00	13:00	
13:30						
14:00						
14:30	14:15	14:15			14:15	
15:00	15:00	15:00			15:00	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

すべてのプログラム定員12名となります。
 開始75分前よりフロントでヘルスチェック後に整理券を配布いたします。
 また、除菌、換気をする関係でプログラムの間を60分空けさせて頂いています。

すべてのレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

 気持ちよく体を動かします
 ヨガマットを使用します
 全て初めての方対象のプログラムです。