

# JOYFIT.24 いわき錦 年末年始スタジオプログラムスケジュール

⇒インストラクターレッスン  
⇒バーチャルレッスン

	月	火	水	1/2 木	金	土	日	
9:00	12/30	12/31	1/1	8:45~9:15 ボディバランス30	1/3	1/4	1/5	
10:00				9:30~10:00 ボディコンバット30				
11:00	<b>通常営業</b>	11:00~11:30 レズミルスダンス30	11:00~11:30 ボディバランス30	11:00~11:30 ボディアタック30	11:00~11:30 ボディパンプ30	<b>通常営業</b>	<b>通常営業</b>	
12:00		11:45~12:15 ボディパンプ30	11:45~12:15 レズミルスダンス30	11:45~12:15 レズミルスダンス30	11:45~12:15 レズミルスダンス30			11:45~12:15 レズミルスダンス30
13:00		12:30~13:15 ボディコンバット45	12:30~13:15 ボディパンプ45	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:30~13:15 ボディアタック45			12:30~13:15 ボディアタック45
14:00		13:30~14:00 ボディバランス30	13:30~14:00 ボディコンバット30	13:15~14:00 レズミルスダンス45	13:30~14:00 ボディパンプ30			13:30~14:00 ボディパンプ30
15:00		14:15~14:45 ボディアタック30	14:15~14:45 レズミルスダンス30	14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 レズミルスダンス30			14:15~14:45 レズミルスダンス30
16:00		15:00~15:30 ボディコンバット30	15:00~15:30 ボディアタック30	15:00~15:30 ボディアタック30	15:00~15:30 ボディバランス30			15:00~15:30 ボディバランス30
17:00		15:45~16:15 レズミルスダンス30	15:45~16:15 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	15:45~16:15 ボディアタック30			15:45~16:15 ボディアタック30
18:00		16:30~17:00 ボディパンプ30	16:30~17:00 レズミルスダンス30	16:30~17:00 レズミルスダンス30	16:30~17:00 レズミルスダンス30			16:30~17:00 ボディコンバット30
19:00		17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディアタック30	17:15~17:45 ボディパンプ30	17:15~17:45 ボディバランス30			17:15~17:45 ボディバランス30
20:00				18:00~18:45 ボディバランス45				
21:00			19:00~19:30 ボディコンバット30					
22:00			19:45~20:45 ボディアタック60					
			21:00~21:30 レズミルスダンス30					

日付	シャワー・サウナ・更衣室利用時間	フロント受付時間
12月31日(火)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月1日(水)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月2日(木)	メンテナンス日	受付時間外
1月3日(金)	10:00~18:00	11:00~17:00

**道具使用のスタッフプログラムは定員制です。**  
開始45分前よりフロントで整理券を配布いたします。(ストレッチボール:20名)  
バーチャルレッスンは整理券の配布はございません。  
途中参加、途中退出可能です。  
お気軽に参加ください