

**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 1/1 木 金 土 日

9:00

12/29

12/30

12/31

1/1

木

金

1/3

1/4

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

**通常営業**

**通常営業**

**通常営業**

8:45~9:15  
ボディバランス30

9:30~10:00  
ボディコンバット30

10:15~10:45  
ボディパンプ30

11:00~11:45  
レズミルズダンス45

12:00~12:30  
ボディパンプ30

12:45~13:15  
ボディアタック30

13:30~14:00  
ボディコンバット30

14:15~14:45  
ボディバランス30

15:00~15:30  
レズミルズダンス30

15:45~16:15  
ボディバランス30

16:30~17:00  
ボディアタック30

17:15~17:45  
ボディコンバット30

11:00~11:30  
ボディアタック30

11:45~12:15  
レズミルズダンス30

12:30~13:00  
ボディコンバット30

13:15~14:00  
レズミルズダンス45

14:15~14:45  
ボディバランス30

15:00~15:30  
ボディアタック30

15:45~16:15  
ボディコンバット30

16:30~17:00  
レズミルズダンス30

17:15~17:45  
ボディパンプ30

1/2

1/3

1/4

10:30~11:15  
レズミルズダンス45

11:30~12:00  
ボディアタック30

12:15~12:45  
ボディパンプ30

13:00~13:30  
ボディコンバット30

13:45~14:30  
ボディバランス45

14:45~15:30  
レズミルズダンス45

15:45~16:30  
ボディアタック45

16:45~17:30  
ボディコンバット45

18:00~18:45  
ボディアタック45

19:00~19:30  
ボディコンバット30

19:45~20:45  
ボディバランス60

21:00~21:30  
ボディアタック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(水)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月 1日(木)	ノースタッフデー	受付時間外
1月 2日(金)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月 3日(土)	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