JOYFIT24LITE京王堀之内
GWプログラムスケジュール

	4/27（土）	4/28（日）	4/29（月）	4/30（火）～5/2（木）は通常プログラム	5/3（金）	5/4（土）	5/5（日）	5/6（月）	
10:00									10:00
10:30	10：00～11：00 美BODYピラティス 後藤		10：00～11：00 バレトン 西野		定員25名 10：30～11：15 バーベルエクササイズ 吉田	10：00～11：00 美BODYピラティス 後藤		10：00～11：00 バレトン 西野	10:30
11:00		10：30～11：30 LESMILLS CORE45 (+ストレッチ15分) 秋本					10：30～11：30 LESMILLS CORE45 (+ストレッチ15分) 秋本		11:00
11:30			11:15-12:00 ジャズダンス 西野					11:15-12:00 ジャズダンス 西野	11:30
12:00	11：30～12：30 ヒップホップ (初級～中級) SINGO	定員28名 12：00～13：00 BODY STEP60 秋本			11：40～12：40 FIGHT DO 吉田	11：30～12：30 ヒップホップ (初級～中級) SINGO	定員28名 12：00～13：00 BODY STEP60 秋本		12:00
12:30			定員25名					定員25名	12:30
13:00	13：00～14：00 ZUMBA 松平	定員25名 13:30～14:30 BODYPUMP60 笠原	13：00～13：45 バーベルエクササイズ 吉田		13：00～14：00 ZUMBA 加藤早莉	13：00～14：00 ZUMBA 松平	定員25名 13:30～14:30 BODYPUMP60 笠原	13：00～13：45 バーベルエクササイズ 吉田	13:00
13:30									13:30
14:00			14：00～15：00 骨盤ストレッチ 井上					14：00～15：00 骨盤ストレッチ 井上	14:00
14:30	14：30～15：30 カーディオボクシング 松平	15：00～16：00 BODYCOMBAT60 笠原			14：30～15：30 前屈を深める YUKO	14：30～15：30 カーディオボクシング 松平	15：00～16：00 BODYCOMBAT60 笠原		14:30
15:00									15:00
15:30					「前屈を深める」 前屈するために必要な筋肉の使い方 またそれを邪魔するところをほどい ていきます。 前屈が苦手な人におすすめです！				15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	18:30-19:30 BODYBALANCE 坂東					18:30-19:30 BODYBALANCE 坂東			18:30
19:00			19：00～20：00 ハタヨガ ナカシマトオル					19：00～20：00 ハタヨガ ナカシマトオル	19:00
19:30					定員25名 19：30～20：30 BODYPUMP60 笠原				19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00					20：45～21：45 BODYCOMBAT60 笠原				21:00
21:30									21:30
22:00									22:00