

JOYFIT24 LITE 京王堀之内

5月 週替わりレッスン

水曜日 19:00~19:30

- | | | |
|-----|------------------|------|
| 1日 | ファンクショナルストレッチ | 久高 |
| 8日 | ファンクショナルストレッチ | 久高 |
| 15日 | Lesmills CORE 30 | HIRO |
| 22日 | ファンクショナルストレッチ | 久高 |
| 29日 | Lesmills CORE 30 | HIRO |

水曜日 19:50~20:50

- | | | |
|-----|-----------------|------|
| 1日 | BODY FUNCTIONAL | 久高 |
| 8日 | BODY FUNCTIONAL | 久高 |
| 15日 | BODY JAM 60 | HIRO |
| 22日 | BODY FUNCTIONAL | 久高 |
| 29日 | BODY JAM 60 | HIRO |

金曜日

- | | | |
|-----|---------------|--------|
| 17日 | 21:15~22:15 | |
| | BODYJAM 60 | SACHIE |
| 24日 | 20:45~21:45 | |
| | BODYCAOMAT 60 | YUTA |
| 31日 | 21:15~22:15 | |
| | BODYJAM 60 | SACHIE |