

2024年
JOYFIT 岸和田 お盆プログラム
8月11日~18日

◆定員 ・Aスタジオ**80名** ・Bスタジオ**70名**
 ※入場について(整列開始:レッスン開始20分前)(入場開始:レッスン開始15分前)
 ◆共有アイテム チューブや重り等はご自身にて拭いてください。
 ◆参加者同士の接触は極力お控えください。

- 初めての方でも安心
- より動きたい方向け
- ゆったりしたクラス
- 時間変更クラス
- ヨガマットが必要
- キッズ専用クラス

整理券について
 2時間前より入り口にて配布します

整理券 ・有料:1~15番(順不同)※有料チケットが必要
 ・無料:16~50番(順不同)

整理券 ・無料:1~50番(順不同)

11日(日)		12日(祝月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	卓球① 9:00~10:00			整理券 9:30~10:15 初中級エアロ45 小寺				整理券 9:30~10:30 背骨コンディショニング 60 MAKI	整理券 9:50~10:35 わくわくエアロ45 (初中級)中家						
整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ45 川本	卓球② 10:30~11:30	9:45~10:30 リズムフィットネス 45 本山	9:45~10:30 ゆるやかヨガ45 ゆりこ	10:45~11:45 ステップエクササイズ 60 浜本		10:45~11:45 笑って動いて元気 60 石原		11:00~11:45 健美操 45 北口		10:00~10:45 中上級エアロ 45 鈴木	10:00~11:00 機能改善ヨガ 60 牧野	9:30~10:30 気功体操 60 宮本		整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ45 川本	
		11:00~11:45 ボディパンプ45TB 本山	11:00~12:00 アシュタンガヨガ60 (初級~中級編へ) ゆりこ	12:15~13:00 ボディコンバット45 本山		12:15~13:00 ポディステップ 45 石原		12:15~13:15 スタイルUP ピラティス60 井上 啓子		11:00~11:45 健美操 45 北口	11:15~12:00 シェイプアップ45 本山	11:00~12:00 デトックスヨガ 60 CHIE		整理券 11:15~12:15 とことんエアロ 60 大井	
11:45~12:45 ヨガ 60 北口	卓球③ 12:00~13:00	12:15~13:00 ポディコンバット45 本山		13:30~14:30 ハクティブローヨガ 60 まり		13:30~14:30 ポディバランス 60 まり		13:45~14:30 フィットネスフラ45 MIWAKO		12:30~13:15 ストレッチ&ボール45 本山	11:30~12:30 マナフラ 60 ひとみ	12:30~13:30 ポディコンバット 60 本山	12:15~13:15 ポディバランス 60 石原	13:15~14:15 ポディアタック 60 松本	
13:15~14:15 ポディアタック 60 松本	卓球④ 13:30~14:30	有料 13:30~14:30 ポディステップ 60 緒方・廣地	卓球① 13:30~14:30					13:45~14:30 ポディパンプ45TB 45 本山		12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田	14:00~15:00 ポディパンプ 60 本山	13:45~14:45 ヨガ 60 岸田	13:15~14:15 ポディアタック 60 松本
		有料 15:00~16:00 ポディアタック 60 緒方・廣地・松本	卓球② 15:00~16:00									14:00~14:45 ポディコンバット 45 KATTA	15:30~16:30 ポディステップ 60 石原	14:50~17:30 JOYキッズ おけいこスクール	14:50~17:30 JOYキッズ おけいこスクール
	卓球⑤ 15:00~16:00		卓球② 15:00~16:00									15:30~16:30 卓球①	15:30~16:30 卓球①		15:00~16:00 卓球①
	卓球⑥ 16:30~17:30		卓球③ 16:30~17:30												16:30~17:30 卓球②
				18:15~19:00 やさしいヨガ45 鈴木		18:00~19:00 パワーヨガ 60 鈴木									
				整理券 19:30~20:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	19:00~20:00 ハワイアンフラ 60 YOHKO	19:15~20:15 ポディアタック 60 松本	19:30~20:15 ヨガ45 安永	19:30~20:30 ポディステップ 60 石原		19:15~20:15 ポディコンバット 60 本山	19:15~20:15 ポディバランス 60 まり				



営業時間
 8:00~18:00

営業時間 8:00~21:00

営業時間
 8:00~18:00

- 健康系** 主にマットを使用した身体を整えるクラス
- レズミルズ** 世界中で人気。初めての方でも楽しめるシンプルで汗のかけるクラス
- フラ系** マナフラとハワイアンフラ2種類のクラスがあります
- エアロ系** エアロビクス等のエクササイズ
- ダンス系** 様々なダンス系クラス
- 有料クラス** 内容はフロントにお尋ねください