

2024年
JOYFIT 岸和田
 9月特別プログラム

◆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 チューブや重り等を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。

14日(土)		15日(日)		16日(祝月)	
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

営業時間 8:00~18:00

9:30~10:30 気功体操 60 宮本			9:00~10:00 卓球①		9:00~10:00 卓球①
		10:30~11:15 ヨガ 45 北口	10:30~11:30 卓球②	10:30~11:30 ヨガ 60 岸田	10:30~11:30 卓球②
11:00~12:00 ZUMBA 60 ネオ	11:00~12:00 ボディバランス 60 石原	有料 11:45~12:45 メディカルヨガ 60 北口	12:00~13:00 卓球③	12:00~13:00 ボディアタック 60 松本	12:00~13:00 卓球③
12:30~13:30 ボディコンバット 60 本山	12:30~13:30 卓球①	13:15~14:15 ボディアタック 60 松本	13:30~14:30 卓球④	13:30~14:00 はじめてのステップ30 園東	13:30~14:30 卓球④
14:00~15:00 ボディパンプ 60 本山	14:00~15:00 卓球②		15:00~16:00 卓球⑤	14:30~15:00 はじめてのエアロ30 園東	15:00~16:00 卓球⑤
	15:30~16:30 卓球③		16:30~17:30 卓球⑥		16:30~17:30 卓球⑥

初めての方でも安心
 より動きたい方向向け
 ゆったりしたクラス
 ヨガマットが必要

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	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
---------------------------------------	---	-------------------------------	---------------------------

9/21(土).22(日).23(祝月)は通常営業です



9/15(日) 11:45~12:45
メディカルヨガ60(有料クラス)

メディカルヨガ公認インストラクター:北口

参加費:1,100円(税込)

定員:10名

お申し込み方法:Googleフォーム

お申し込みはこちら

