

2024年~2025年
JOYFIT 岸和田 プログラム
年末年始

◆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
整理券	・無料:16~50番(順不同) ・無料:1~50番(順不同)

28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5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				Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
営業時間 8:00~20:00											
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						12:00 営業開始	9:00~10:00 卓球①	9:00~10:00 卓球①
11:00~12:00 フローヨガ 60 井上啓子	10:30~11:30 卓球②	10:15~11:15 ステップエクササイズ 60 浜本	10:30~11:30 卓球②	11:00~11:45 リズムフィットネス 45 本山						10:30~11:30 卓球②	10:30~11:30 卓球②
12:30~13:30 ボディバランス 60 石原	12:00~13:00 卓球③	11:45~12:45 ヨガ 60 北口	12:00~13:00 卓球③	12:15~13:00 ボディバンプ45TB 本山						12:00~13:00 卓球③	12:00~13:00 卓球③
14:00~15:00 ボディステップ 60 石原	13:30~14:30 卓球④	13:15~14:15 ボディアタック 60 福田・柳本	13:30~14:30 卓球④	13:30~14:30 ボディコンバット 60 本山					13:30~14:30 卓球①	13:30~14:30 卓球④	13:30~14:30 卓球④
15:30~16:30 ボディアタック 60 松本	15:30~16:30 有料クラス JOYキッズ おけいこスクール	14:45~15:45 オリジナルエアロ 60 棚橋		15:00~16:00 ボディアタック60 2024ファイナル 松本					15:00~16:00 卓球②	15:00~16:00 卓球⑤	15:00~16:00 卓球⑤
	16:40~17:40 JOYキッズ おけいこスクール	16:15~17:15 ZUMBA 60 棚橋	15:50~18:30 JOYキッズ 体操教室						16:30~17:30 卓球③	16:30~17:30 卓球⑥	16:30~17:30 卓球⑥
営業時間 8:00~20:00											
営業時間 18:00まで 1/6(月)より 通常営業											

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