

JOYFIT24真砂本町 年末年始スタジオプログラム

	28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
	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A	スタジオB
9:00									元日							
9:30		9:30-10:00 スロトレ&はじめてエアロ 有馬														
10:00	10:00-11:00 ピラティス 今村	10:15-11:00 脂肪燃焼エアロ 有馬	10:00-11:00 ヨガ 黒川				10:00-10:45 ZUMBA ゴールド 前田(こ)									
10:30																
11:00	11:15-12:15 コンディショニング ストレッチ 今村	11:15-12:15 コンビネーション エアロ 有馬	11:15-12:15 フラダンス 山口(ま)	11:05-12:05 女性のための 美しいボディメイク 前田			11:00-11:45 マットサイエンス 前田(こ)								11:00-12:00 ピラティス 今村	
11:30																
12:00	12:30-13:15 メガダンス aki		12:30-13:15 ベリーダンス 黒川												12:30-13:15 リトモス aki	
12:30																
13:00	13:30-14:30 ボディパンプ60 aki	13:30-14:30 24式太極拳 相羽	13:30-14:15 ボディコンバット45 吉水										13:00-13:30 ボディパンプ30 中村			
13:30													13:45-14:30 ボディコンバット45 中村			13:30-14:30 ボディパンプ60 aki
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

【スタッフ受付時間】

12/31(火) 9:00~15:00 ★浴室利用時間 6:30~15:00
 1/1(水)~1/3(金) 10:00~17:00 ★浴室利用時間 10:00~17:00

※ご入会の最終受付は受付終了時間30分前までとさせていただきます。

トレーニングジムは24時間営業！
年末年始もどうぞご利用くださいませ

JOYFIT 24

スポーツクラブジョイフィット24真砂本町
 鹿児島市真砂本町3-8
 TEL 099-252-0321



■ エアロピクス ■ ヨガ ■ 調整系 ■ ダンス系 ■ レズミルズプログラム ■ カルチャー