













# JOYFIT松阪 お盆特別プログラム

	8/10(土)	8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)
9:15							
9:30							
9:45							
10:00	<b>【定員30名】</b>	 CENTERGY	卓球教室(基本)  野末  9:30~10:30	リラックスヨガ 佐久間  9:30~10:30			
10:15	筋膜ポールストレッチ 田村◆  10:00~11:00	GROUP-CENTERGY60 HISAKO  10:00~11:00			施設工事の為 休講日	施設工事の為 休講日	施設工事の為 休講日
10:30							
10:45							
11:00							
11:15			卓球教室(応用)  野末  10:45~11:45	清身ヨガ 佐久間 10:45~11:45			
11:30	脂肪燃焼エアロ 田村◆ 11:15~12:15	かんたんエアロ 川上 11:15~11:45					
11:45							
12:00							
12:15							
12:30		らんらんエアロ 川上 12:00~13:00	スタッフ不在時間 12:00~13:00	スタッフ不在時間 12:00~13:00			スタッフ不在時間 12:00~13:00
12:45	スタッフ不在時間 12:30~13:30				スタッフ不在時間 12:30~13:30		
13:00							
13:15							
13:30		スタッフ不在時間 13:30~14:30					
13:45							
14:00	リトモス60 MAYUMI 13:45~14:45		リトモス60 MAYUMI 13:30~14:30	バレトン MAYUMI  13:30~14:15		スタッフ不在時間 13:30~14:30	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15			リリース&ピラティス MAYUMI  14:45~15:45				
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							

色付きの枠はスタッフ不在時間です。  
 8/14(水) ~8/16(金) は施設工事の為、  
 終日スタジオプログラムを休講とさせていただきます。  
 詳細につきましては、館内掲示の案内にてご確認ください。