

【JOYFIT松阪】2月祝日プログラム(11日、23日、24日)

24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00~17:00)

	2/11(火)	2/23(日)	2月24日
9:15			
9:30			【定員30名】
9:45			
10:00	CHOREOLOGY FUKU 9:45~10:30	 M-CENTERGY	 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9:30~10:30
10:15		GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00~11:00	
10:30			
10:45			
11:00	 SALSATION FUKU 10:45~11:45		 らくらくエアロ 田村 10:45~11:30
11:15		かんたんエアロ 川上 11:15~11:45	
11:30			
11:45			
12:00			
12:15	リズムチェンジエアロ 橋井 12:00~13:00	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
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30	 バランスヨガ 橋井 13:15~14:15	スタッフ不在時間 13:15~14:15	
13:45			
14:00			リトモス60 MAYUMI 13:30~14:30
14:15			
14:30			
14:45	スタッフ不在時間 14:30~15:30		
15:00			 リリース&ピラティス MAYUMI 14:45~15:45
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			