2024年 G.Wプログラム

緊急代行・緊急休講の可能性があります。
予めご了承ください。

プログラム・時間の変更にご注意ください

比較的強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

通常プログラム

	4/28 日曜日	4/29 月曜日	4/30 火曜日	5/1 水曜日	5/2 木曜日	5/3 金曜日	5/4 土曜日	5/5 日曜日	5/6 月曜日
10:00	10:00-11:00 ミュージックフローヨガ TOMOMI	10:00-11:00 ストレッチポールピラティス AKIHO	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋	10:00-11:00 アシュタンガヨガ TOMMI.N	10:00-11:00 自力整体 片倉美保	10:00-11:00 100トレ RIKA	10:00-11:00 ストレッチポールピラティス AKIHO
11:00			11:45-12:15 BODYCOMBAT™30 臼井	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋	当日券11:00 11:20-12:20 BODYCOMBAT™ 廣橋 KAKKY	11:20-12:20 SALSATION Fumifumi	11:20-12:20 BODYATTACK™ 京田	当日券11:00 ￥1000(税込) 11:20-12:20 BODYCOMBAT™ 伊藤 廣橋
11:30	11:20-12:20 BODYPUMP™ 臼井	11:20-12:20 BODYSTEP™ 石原	12:30-13:30 TOTALBODY WORKOUT SATOMI	12:40-13:40 BODYJAM™ KAKKY	12:30-13:00 LesmillsTONE™30 MIYU	12:40-13:10 LesmillsTONE™30 臼井	12:40-13:40 FITハウス かずにい	12:40-13:40 BODYJAM™ 石嵜	当日券12:20 ￥1500(税込) 12:40-13:40 BODYSTEP™ NONA 伊藤 廣橋
12:00	当日券12:20 ￥500(税込) 12:40-13:40 BODYCOMBAT™ KOU	12:40-13:40 BODYATTACK™ 柳本	13:50-14:50 リラックスヨガ NAOKO	14:00-14:45 BODYCOMBAT™45 KAKKY	当日券13:00 13:20-14:20 BODYJAM™ MIYU	13:30-14:30 肩こり解消ピラティス 衣笠	当日券13:40 ￥500(税込) 14:00-15:00 BODYATTACK™ YUI	14:00-15:00 BODYPUMP™ 石原桃菜	当日券13:40 ￥500(税込) 14:00-15:00 BODYJAM™ NONA
13:00	当日券13:40 14:00-15:00 ZUMBA KOU	当日券13:40 ￥500(税込) 14:00-15:00 BODYCOMBAT™ 深見	15:30-18:00 卓球	スタジオレンタル (15:00-19:00)	14:35-15:35 デトックスヨガ Ayako	15:05-16:05 BODYATTACK™ ZUNE	当日券15:00 ￥500(税込) 15:20-16:20 BODYJAM™ 平良麻白	当日券15:00 15:20-16:20 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	15:20-16:05 エアロビクス 加藤良
14:00	当日券15:00 ￥1000(税込) 15:20-16:20 BODYJAM™ AYUTO MIYU	当日券15:00 ￥1000(税込) 15:20-16:20 BODYJAM™ 深見 SAKI				当日券16:05 ￥1000(税込) 16:25-17:25 BODYJAM™ YUKKY	16:40-17:25 BODYPUMP™45 京田	当日券16:20 16:40-17:40 BODYBALANCE™ 伊藤のりすけ	
15:30	当日券16:20 ￥500(税込) 16:40-17:40 BODYATTACK™ AYUTO	当日券16:20 16:40-17:40 BODYBALANCE™ SAKI							
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00	フロント受付時間 18：30まで 更衣室 19：00まで		当日券19:50 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-21:00 BODYJAM™ 石原桃菜	当日券19:30 19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	フロント受付時間 18:30まで 更衣室 19:00まで			
21:00			当日券21:10 21:30-22:30 BODYATTACK™ 廣橋	当日券20:00 21:20-22:20 BODYPUMP™ 田崎	当日券20:50 21:10-22:10 BODYPUMP™ ひぐま				
22:00			フロント受付 21:30まで 更衣室 23:00まで						
23:00									

抽選整理券について

事前予約が必要です。詳しくは予約用HPにてご確認ください。
又、G.W有料枠のみ有料チケットを2枚消費する特別有料フォームを設置しており、こちらを含んだ申込フォームが3つ開設されます。
申込枠の拡張や優先的にご入場していただけます。お支払い、有料チケットのお引換えは参加するクラスの前日までにお願い申し上げます

JOY FIT 24 LITE
TEL:072-258-2626