

# 2024年5月プログラム

プログラム・時間の変更にご注意ください(赤枠内)

比較的低強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00-11:00 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE				当日券10:10	10:00
10:30	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:30-11:30 ヨガ MASAYO		10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 ストレッチヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	10:30
11:00	11:15-11:45 ダンステック入門 石寄	11:45-12:15 BODYCOMBAT™30 白井	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋			当日券11:20	11:00
11:30				12:30-13:00 LesmillsTONE™30 MIYU	12:00-12:45 BODYPUMP™45 白井	11:50-12:50 BODYJAM™ 石寄	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:30
12:00	12:00-13:00 BODYJAM™ 石寄	12:30-13:30 TOTALBODY WORKOUT SATOMI	12:40-13:40 BODYJAM™ KAKKY	12:30-13:00 LesmillsTONE™30 MIYU				12:00
12:30				当日券13:00				12:30
13:00	13:20-14:20 ベーシックピラティス AKIHO	13:50-14:50 リラックスヨガ NAOKO	14:00-14:45 BODYCOMBAT™45 KAKKY	13:20-14:20 BODYJAM™ MIYU	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-13:55 BODYPUMP™45 京田	13:00-14:00 BODYCOMBAT™ 白井	13:00
13:30					当日券14:15			13:30
14:00				14:35-15:35 デトックスヨガ Ayako	14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:15-15:15 BODYATTACK™ 京田	14:20-15:05 LesmillsTONE™ 白井	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00-17:00	15:30-18:00	スタジオレンタル (15:00-19:00)					15:00
15:30	卓球	卓球				15:30-16:30 ZUMBA 松園		15:30
16:00								16:00
16:30						16:30-18:30		16:30
17:00					卓球	16:45-17:45 リラックスヨガ 松園		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		当日券19:50		当日券19:30				19:30
20:00	20:00-21:00 BODYBALANCE™ 廣橋	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:15-21:00 BODYJAM™45 石原 桃菜	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:00-21:00 ZUMBA/BODYJAM™ TAKUTO5/17.31 石寄5/10.24	フロント受付時間 18:30まで		20:00
20:30				当日券20:50				20:30
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT™ 里見	21:30-22:30 BODYATTACK™ 廣橋	21:20-22:05 BODYPUMP™45 石原 桃菜	21:10-22:10 BODYPUMP™ ひぐま	21:20-22:20 BODYATTACK™ ZUNE	更衣室 19:00まで		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00	フロント受付時間 21:30まで 更衣室 23:00まで							23:00
23:30								23:30

抽選整理券について

事前予約が必要です。詳しくはHPにてご確認ください。



緊急代行・緊急休講の可能性がります。

予めご了承ください。

**JOYFIT 24 LITE**

百舌鳥八幡

TEL:072-258-2626