

2024年11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。

	11/4(月)	11/23(土)		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	10:30-11:30 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:00	10:00-11:00 ヨガ 本村真理	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:00-11:00 ZUMBA MOE	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 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ	10:00
10:30			10:30								10:30
11:00	11:20-12:20 BODYCOMBAT™ 廣橋	11:55-12:55 BODYJAM™ 石寄	11:00	11:15-11:45 ダンステック入門 石寄	11:45-12:30 BODYCOMBAT™45 白井	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:55-12:55 BODYJAM™ 石寄	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:00
11:30			11:30								11:30
12:00	12:40-13:10 ダンステック入門 石寄	13:20-14:20 ZUMBA 石寄	12:00	12:00-13:00 BODYJAM™ 石寄	12:45-13:30 BODYPUMP™45 白井	12:40-13:40 自力整体 兵野	12:30-13:00 筋膜リリース30 MIYU	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:20-14:20 ZUMBA 石寄	13:00-14:00 BODYCOMBAT™ 白井	12:00
12:30			12:30								12:30
13:00	13:30-14:30 BODYJAM™ 石寄	14:45-15:30 BODYPUMP™45 京田	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 白井	14:35-15:35 デトックスヨガ Ayako	14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:45-15:45 姿勢改善ヨガ yasuna	14:20-15:20 BODYPUMP™ YUMA	13:00
13:30			13:30								13:30
14:00	卓球	15:50-16:50 BODYATTACK™ 京田	14:00	卓球	15:30-18:00 卓球	スタジオレンタル (15:00-19:00)	16:30-18:30 卓球	16:05-16:50 BODYPUMP™45 京田	15:40-16:40 BODYATTACK™ YUMA	17:10-18:10 BODYATTACK™ 京田	14:00
14:30			14:30								14:30
15:00	卓球	17:10-18:10 BODYATTACK™ 京田	15:00	卓球	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	15:00
15:30			15:30								15:30
16:00	卓球	18:30-19:30 フロント受付時間 18:30まで	16:00	卓球	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	16:00
16:30			16:30								16:30
17:00	卓球	19:00-19:30 更衣室 19:00まで	17:00	卓球	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	17:00
17:30			17:30								17:30
18:00	卓球	20:00-21:00 フロント受付時間 18:30まで	18:00	卓球	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	18:00
18:30			18:30								18:30
19:00	卓球	20:30-21:00 更衣室 19:00まで	19:00	卓球	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	19:00
19:30			19:30								19:30
20:00	卓球	21:00-21:30 更衣室 19:00まで	20:00	卓球	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	20:00
20:30			20:30								20:30
21:00	卓球	21:30-22:00 更衣室 19:00まで	21:00	卓球	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:00
21:30			21:30								21:30
22:00	卓球	22:00-23:00 フロント受付時間 21:30まで	22:00	卓球	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30			22:30								22:30
23:00	卓球	23:00-23:30 更衣室 23:00まで	23:00	卓球	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
23:30			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あります。
予めご了承ください。

JOYFIT 24 LITE 百舌鳥八幡
TEL:072-258-2626

