

2025年1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)

比較的強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

	1/13(月)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	Lesmillsはバックナンバーで行います。							
10:30	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:00-11:00 ヨガ 本村真理 11:15-11:45 ダンステック入門 石寄	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 フロアミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
11:00								当日券11:20
11:30	11:50-12:50 ZUMBA 石寄	12:00-13:00 BODYJAM™ 石寄	11:45-12:30 ZUMBA45 石寄	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
12:00				ハンドタオル持参下さい	12:30-13:00 筋膜リリース30 MIYU			
12:30			12:45-13:30 BODYPUMP™45 白井	12:40-13:40 自力整体 兵野				
13:00	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 白井	13:20-14:20 ベーシックピラティス AKIHO			13:20-14:20 BODYJAM™ 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
13:30			13:50-14:50 リラックスヨガ NAOKO	14:00-14:45 BODYCOMBAT™45 白井				
14:00								
14:30	14:30-15:30 BODYATTACK™ ZUNE					14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ		14:20-15:20 BODYPUMP™ YUMA
15:00		15:00-17:00					14:45-15:45 姿勢改善ヨガ yasuna	
15:30			15:30-18:00					15:40-16:40 BODYATTACK™ YUMA
16:00	16:00-17:30	卓球					16:05-16:50 BODYPUMP™45 京田	
16:30	卓球		卓球			16:30-18:30		
17:00				スタジオレンタル (15:00-19:00)		卓球		
17:30							17:10-18:10 BODYATTACK™ 京田	おみくじ 大吉
18:00								
18:30		謹賀新年 新年中は特別の割引サービスをご用意 厚く御礼申し上げます 本年はご愛顧のほどよろしくお願いいたします						
19:00								
19:30			当日券19:50		当日券19:30			
20:00	フロント受付時間 18:30まで	20:00-21:00 フロアミュージックヨガ TOMOMI	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-21:00 BODYJAM™ 石原桃菜	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:00-21:00 ZUMBA/BODYJAM™ TAKUTO1/17.31 石寄1/10.24	フロント受付時間 18:30まで	
20:30					当日券20:50			
21:00	更衣室 19:00まで	21:15-22:15 BODYCOMBAT™ 廣橋	21:30-22:15 BODYCOMBAT™45 角田貴久	21:15-22:15 BODYPUMP™ 石原桃菜	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久		更衣室 19:00まで	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								

フロント受付時間 21:30まで 更衣室 23:00まで

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ございます。

予めご了承ください。

JOYFIT 24 LITE

百舌鳥八幡

TEL:072-258-2626

