

2025年9月プログラム



フロントにて抽選整理券をお取りください。

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。

	9月23日(火祝)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	朝活レスミルス							
10:00	10:00-10:45 BODYSTEP™45 廣橋	10:00-11:00 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE				
10:30			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 フローミュージックヨガ TOMOMI	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
11:00	11:00-11:45 BODYCOMBAT™45 廣橋							配布11:10-
11:30				11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋		11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
12:00	12:05-13:05 ヨガ MASAYO	12:00-13:00 BODYJAM™ ZAKKY				12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま		配布12:40-
12:30				12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO		13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
13:00	13:20-14:20 リラックスヨガ NAOKO	13:20-14:20 ベーシックピラティス AKIHO	13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	13:45-14:15 BODYPUMP™ SATOMI		13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠		
13:30						配布14:05-		
14:00				14:35-15:20 BODYCOMBAT™45 SATOMI		14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:30-15:15 BODYPUMP™45 京田	
14:30					15:00-17:00		15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	
15:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00					
15:30								
16:00	卓球	卓球	卓球		卓球			
16:30								
17:00								
17:30	平日15時-17時はノースタッフです。							
18:00								
18:30								
19:00								
19:30			配布19:40-		配布19:20-			
20:00	フロント受付時間 9:30-17:30	20:30-21:00 BODYCOMBAT™30 里見	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-20:45 ピラティス MIYU	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:20-21:20 BODYATTACK™ ZUNE	フロント受付時間 9:30-17:30	
20:30								
21:00	更衣室 9:00-19:00	21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	21:30-22:15 BODYCOMBAT™45 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久		更衣室 9:00-19:00	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00		フロント受付時間	AM 9:30-15:00 PM 17:00-20:00	更衣室	AM9:00-23:00			
23:30								

緊急代行・緊急休講の可能性あります。
予めご了承ください。

JOYFIT 24 LITE 百舌鳥八幡
TEL:072-258-2626