

2025年10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。

	10月13日(月祝)	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 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE					10:00
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	10:30
11:00								配布11:10-	11:00
11:30	11:20-12:05 BODYSTEP™45 TANAGO			11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋			11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:30
12:00		12:00-13:00 BODYJAM™ ZAKKY				12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	整	12:00
12:30	12:25-13:10 BODYCOMBAT™45 TANAGO			12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO			配布12:40-	12:30
13:00									13:00
13:30	13:30-14:30 自力整体 片倉	NEW!! 13:30-14:30 自力整体 片倉	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	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	13:30
14:00						配布14:05-			14:00
14:30	スポーツタオルが必要	スポーツタオルが必要		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	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00		15:00-17:00			15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	15:00
15:30							15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田		15:30
16:00	卓球	卓球	卓球		卓球				16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30		平日15時－17時は ノースタッフです。							17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30					配布19:20-				19:30
20:00	フロント受付時間 9:30-17:30	20:30-21:00 BODYCOMBAT™30 里見	配布19:40- 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 更衣室 9:00-19:00		20:00
20:30									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				21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00		フロント受付時間	AM 9:30-15:00	更衣室	AM9:00-23:00				23:00
23:30			PM 17:00-20:00						23:30

ハロウィン仮装可能期間 10月25日(日)～31日(土)※期間外の仮装はお控え下さい。

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