2024年４月 JOYFIT24 那覇新都心 スタジオプログラムスケージュール

> 強度 ★　> 強度 ★★　>強度 ★★★
全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			定員数：30名 09:30～10:15 Kpop fit+challenge 比嘉 純麗				
10:00			定員数：30名 10:30～11:15 ZUMBA®45 比嘉 純麗	定員数：30名 10:45～11:45 ZUMBA60 比嘉 純麗	定員数：25名 10:00～11:00 コアコンディショニング60 中村 都枝	定員数：30名 10:00～11:00 ZUMBA60 比嘉 純麗	定員数：30名 10:30～11:30 SALSATION60 NAE
11:00	定員数：30名 11:15～12:15 SALSATION®60 NAE	LesMills 定員数：30名 11:15～12:00 BODY COMBAT45 萩元	定員数：30名 11:45～12:45 SALSATION®60 NAE	定員数：25名 12:00～12:45 筋膜リリース45 中村 都枝	LesMills 定員数：30名 11:15～12:00 BODY COMBAT45 萩元	LesMills 定員数：27名 11:30～12:30 BODYPUMP60 萩元	LesMills 定員数：30名 12:00～13:00 BODYCOMBAT60 永田 克也
12:00	定員数：30名 12:45～13:30 HIPHOP DANCE45 當間 由美	LesMills 定員数：30名 NEW CHANGE 12:30～13:15 Lesmills DANCE45 鈴長 晴樹	定員数：30名 13:00～13:45 ピラティス 比嘉 美奈子	定員数：25名 13:00～13:45 Lower Body Make UP45 中村 都枝	LesMills 定員数：30名 12:15～13:00 BODY BALANCE45 萩元	LesMills 定員数：30名 13:00～14:00 BODYCOMBAT60 本村 あゆみ	LesMills 定員数：27名 13:30～14:30 BODYSTEP60 永田 克也
14:00						LesMills 定員数：30名 14:30～15:30 BODYBALANCE60 本村 あゆみ	LesMills 定員数：30名 15:00～16:00 BODYATTACK60 仲田 敦史
15:00						定員数：30名 16:00～17:00 HIPHOP DANCE60 當間 由美	
16:00							
17:00			＜45分クラスのみ＞ 奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)				
18:00		定員数：30名 18:30～19:15 ZUMBA®45 比嘉 邦彦	LesMills 定員数：30名 18:30～19:15 BODYBALANCE45 本村 あゆみ	LesMills 定員数：30名 NEW 18:30～19:15 Lesmills DANCE45 鈴長 晴樹			
19:00	定員数：30名 19:30～20:15 Kpop fit only45 比嘉 純麗	LesMills 定員数：27名 19:30～20:30 BODYSTEP60 永田 克也	LesMills 定員数：27名 19:30～20:30 BODYPUMP60 赤嶺 秀平	LesMills 定員数：27名 19:30～20:30 BODYATACK60 仲田 敦史	LesMills 定員数：30名 19:30～20:30 BODYCOMBAT60 永田 克也		
20:00	定員数：30名 20:30～21:30 ZUMBA®60 比嘉 純麗	定員数：30名 20:45～21:45 SALSATION®60 NAE	LesMills 定員数：30名 20:45～21:45 BODYCOMBAT60 永田 克也	定員数：30名 20:45～21:45 SALSATION®60 SHIORI	LesMills 定員数：27名 20:45～21:30 BODYSTEP45 永田 克也		
21:00							
22:00							
23:00							

代行情報やイベント情報はこちら！

@538qmzrp　@jf24nahashintoshin

スタジオレッスン参加について

- 参加される皆様が楽しんで頂ける様に周りの方へのご配慮をお願い致します。
- 参加される方はインストラクターの指示に従ってください。
- シューズが必要なレッスンでは必ず室内シューズを履いて参加してください。
- レッスン中の入退室はできません(バーチャルレッスンを除く。)

オススメ表示
- 強度UP → 今のよりパワーアップ！
- NEW → 新しいレッスン！
- 初心者でも参加しやすいレッスン！
- CHANGE → この時間のレッスン内容が変更！
- JOYFITSTYLE → JOYFIT のオリジナルプログラム！
- LesMills → レズミルズプログラム！

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始60分前より予約が可能です。
※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。