

JOYFIT岡山高屋 年末年始 スタジオプログラム

| | 12月29日(日) | 12月30日(月) | 12月31日(火) | 1月1日(水) | 1月2日(木) | 1月3日(金) | |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | |
| 10:00 | | | | <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> スタッフ常駐時間 12月29日(日) 10:00~17:30 12月30日(月) 10:00~17:30 12月31日(火) 10:00~17:30 1月1日(水) 12:00~17:30 1月2日(木) 10:00~17:30 1月3日(金) 10:00~17:30 </div> | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 筋コンディショニング&ストレッチ 矢野 | 10:30~11:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 折戸 | 10:30~11:15 ヨガオリジナル 松浦 | | 10:30~11:15 足ケア 松本 | 10:30~11:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 矢野 | |
| 12:00 | 11:30~12:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 太田 | 11:30~12:15 美ボディポールケア 原田 | 11:30~12:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 松浦 | | 11:30~12:15 ボディアタック 松本 | 11:30~12:15 ヨガオリジナル nao | |
| 13:00 | 12:30~13:15 FIGHT DO 太田 | 12:30~13:30 SALSATION® 木村 | 12:30~13:30 SALSATION® 清水 | | 12:30~13:30 FIGHT DO ~新春SP~ 太田 | 12:30~13:15 カメカメエアロ ~はじめて編~ 太田 | 12:30~13:30 SALSATION® 清水 |
| 14:00 | 13:30~14:30 ZUMBA 小林裕季 | 13:45~14:30 HIPHOP MICHIE | 13:45~14:30 ペルヴィスストレッチ 清水 | | 13:45~14:30 OXIGENO 太田 | 13:30~14:15 カメカメエアロ ~がんばる編~ 齋藤 | 13:45~14:30 ペルヴィスストレッチ 清水 |
| 15:00 | 14:45~15:30 ボディアタック 松本 | 14:45~15:30 ヨガオリジナル 時光 | 14:45~15:45 ボディアタック60 ~年越しSP~ 太田 | | 14:30~15:20 筋コンディショニング&ストレッチ 齋藤 | 14:45~15:45 FIGHT DO60 小林美砂 | |
| 16:00 | | | | | | | |

ロッカー、シャワー、マッサージチェアのご利用は【10:00~17:30】までとさせていただきます。

※1/1(水)のみ【12:00~17:30】