

JOYFIT24札幌北14条光星 GW特別プログラム

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
9:00	短縮営業				短縮営業	短縮営業	短縮営業	短縮営業
10:00		定員25名 10:00-11:00 オキシジェノ 麻田	定員25名 10:00-10:45 朝のリフレッシュヨガ 片倉	定員37名 ★ 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員25名 10:30-11:15 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	定員25名 ★ 11:00-11:45 レズミルズシェイプス 銘苅	定員25名 11:00-11:45 ポルドブラ(有料) 魚原	定員37名 ★ 11:00-11:45 ボディコンバット45 畠山
11:00	★ 10:30-11:15 ボディアタック45 銘苅				★ 11:45-12:15 レズミルズコア30 Reiko	★ 12:15-12:45 GRIT(カーディオ) 銘苅		
12:00	★ 11:45-12:30 レズミルズシェイプス 銘苅	★ 11:30-12:15 メガダンス 麻田	★ 11:15-11:45 レズミルズダンス30 片倉	★ 11:15-12:00 ボディジャム 反橋	★ 12:45-13:45 ZUMBA Lisa	★ 13:15-14:00 ユーバウンド45 坂本	★ 12:15-13:15 ダンスエアロ中級(有料) 魚原	★ 12:15-13:15 ZUMBA 坂本
13:00	★ 13:00-14:00 姿勢改善ヨガ YUKIKO	★ 12:45-13:30 ウェストシェイプ 坂本	★ 12:15-13:00 ボディコンバット45 横輪	★ 12:30-13:15 ボディパンプ45 小林	★ 14:15-15:15 ノンストップバイラバイラ Lisa	★ 14:30-15:15 ボディパンプ45 原田	★ 14:00-15:00 大人のバレエ 工藤	★ 13:45-14:45 BAILABAILA Lisa
14:00								
15:00	★ 14:30-15:30 BAILABAILA Lisa							
16:00						★ 15:45-16:45 クラブ系ミュージックダンス ハマチャチャスクール(有料) RYOHEI	★ 15:15-16:15 大人バレエスクール(有料) 日曜バリエーションクラス 工藤	★ 15:00-16:00 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa
17:00								
18:00								
19:00		★ 19:00-20:00 ユーバウンド60 坂本	★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa	★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 畠山				
20:00								
21:00		★ 20:30-21:15 RPM45 千葉	★ 20:30-21:30 ボディアタック60 中平	★ 20:30-21:30 ボディパンプ60 原田				
22:00			★ LAST LESSON !					
23:00								

4月29日(月)・5月3日(金)～5月6日(月)はGW特別営業の為
スタッフ常駐時間を9:00～18:00に短縮いたします。
お風呂・サウナ・更衣室・コラーゲンマシンのご利用は
スタッフ常駐時間に限りませのでご了承くださいませ。