JOYFIT摂津富田
年末年始特別スタジオプログラム

【スタジオ定員】
Aスタジオ：65名
Bスタジオ：28名
各レッスン開始30分前に整理券配布
※入場は10分前からのご案内となります。

同ジャンル内では強度・難度ともに低く設定したクラスです。

中上級　初心者の方はご参加いただけません。

初心者おすすめ！　初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。

初心者の方に特にオススメのクラスです。

HOTプログラム
室温　30℃～38℃　前後
湿度　65%～75%　前後
持ち物
ヨガマット　十分な水分
バスタオル

12月26日(土)

STUDIO A

- 9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級
- 10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲
- 12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲
- JOYFIT正会員のみ
- WEB予約 13:15～14:15 背骨コンディショニング GENKI
  ※スポーツタオル持参

STUDIO B

- 10:55～11:25 やさしいステップ 梶田
- 14:30～16:00 卓球 フリー利用

【CLOSE】22:00
フロント　18:00まで
ジム利用　21:45まで

12月27日(日)

STUDIO A

- 10:30～11:30 らんらんエアロ 多田
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級
- WEB予約 13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤
  FXのみ実施
- WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤
- 15:45～16:45 ヨガ 林

STUDIO B

- 11:45～12:30 ピラティス YUUKI
- 12:45～13:30 Free Style Hip Hop YUUKI
- 14:15～15:00 アクティブヨガ 林

【CLOSE】22:00
フロント　18:00まで
ジム利用　21:45まで

12月28日(月)

STUDIO A

- 9:30～10:15 LEMILLS YOGA YIN™ 加藤
- 10:45～11:30 らくらくエアロ 町田
- 12:00～12:45 初中級エアロ 三宮
- 1,500円(税込)
- WEB予約 13:15～14:15 【有料】中上級エアロ 三宮 中上級
- 1,100円(税込)
- WEB予約 14:30～15:30 【有料】Dance Workshop W MIYUKI
- WEB予約 18:50～19:50 BODYPUMP™ 空閑
- WEB予約 20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ

STUDIO B

- 9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI
- 13:00～13:45 すっきりヨガ 八川
- 15:15～16:00 太極拳 三宅
- 16:30～18:30 卓球 フリー利用

【CLOSE】22:00
フロント　18:00まで
ジム利用　21:45まで

12月29日(火)

STUDIO A

- 9:30～10:15 自力整体 片倉
  ※スポーツタオル持参
- 10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子
- 12:00～12:30 やさしいステップ 土居
- 12:45～13:30 らくらくエアロ 土居
- 14:00～14:45 フラダンス HIROKO
- 15:30～16:30 RITMOS® 優美

STUDIO B

- 9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子
- 10:35～11:20 らんらんエアロ 高島リサ
- 11:45～12:30 コンディショニングヨガ 高島リサ
- 13:00～13:45 BODYBALANCE™45 山川
- 14:30～16:30 卓球 フリー利用

【CLOSE】18:00
フロント　15:00まで
ジム利用　17:45まで

12月30日(水)

STUDIO A

- WEB予約 9:30～10:30 【新曲】BODYBALANCE™ 加藤
- WEB予約 10:55～11:55 【新曲】BODYPUMP™ team JOYFIT
- WEB予約 12:25～13:25 【新曲】BODYATTACK™ team JOYFIT
- WEB予約 13:50～14:50 【新曲】BODYCOMBAT team JOYFIT
- WEB予約 15:15～16:15 【新曲】BODYJAM™ YUKKY♦SEGUCCI

STUDIO B

- 11:30～15:00 卓球 フリー利用

【CLOSE】18:00
フロント　15:00まで
ジム利用　17:45まで

12月31日～1月3日

休館日

【年末年始営業時間について】

ジム利用
閉館　15分前まで

12月 26日	（土）～	28日 （月）	9：00～22：00
12月 29日	（火）・	30日 （水）	9：00～18：00
12月 31日	（木）～	1月3日（日）	休館日
1月 4日	（月）		通常営業

～スタジオレッスン予約～

予約は2種類！
①有料チケット予約
5枚つづり1,000円(税込)
②通常予約 (有料と併用OK)

予約対象レッスン
①有料チケット予約
すべてのレッスンが対象
②通常予約：マーク付き
WEB予約

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓

12月26日(土)～1月3日(日)
年末年始特別プログラムです。

内容につきましては予告なく
変更、代行、休講の可能性が
ございます。
予めご了承ください。

スポーツクラブ JOYFIT®