

5月1日(水)～5月7日(火)

GW スタジオプログラムスケジュール

	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)
9:00			9:15～9:45 GRID カーディオ	9:15～10:00 ボディアタック45	9:15～9:45 レスミルズダンス30	9:15～10:00 ボディコンバット45	
10:00			10:00～10:45 ボディコンバット45	10:15～10:45 GRID アスレチック	10:00～10:45 ボディアタック45	10:15～10:45 ボディアタック30	
11:00			11:00～11:30 ストレッチポール	11:00～11:45 ボディパンプ45	LesMILLS 11:00～11:45 ボディコンバット45	LesMILLS 11:00～11:15 ボディバランステック	
12:00			11:45～12:15 バーベルシェイブ LesMILLS 12:30～13:00 ボディバランス30	12:00～12:45 レスミルズダンス45	LesMILLS 12:00～12:45 ボディバランス45	11:15～12:00 ボディバランス45	
13:00	通常実施	通常実施	13:15～14:00 レスミルズダンス45	13:00～13:45 ボディコンバット45	13:00～13:45 ボディパンプ45	13:00～13:45 ボディパンプ45	通常実施
14:00			14:15～14:45 ボディアタック30	14:00～14:45 ボディアタック45	14:00～14:45 レスミルズダンス45	14:00～14:30 レスミルズダンス30	
15:00			15:00～15:30 ボディコンバット30	15:00～15:45 ボディパンプ45	15:00～15:30 GRID カーディオ	14:45～15:30 ZUMBA 担当：堀越	
16:00			15:45～16:15 ボディパンプ30	16:00～16:30 レスミルズダンス30	15:45～16:15 ボディコンバット30	15:45～16:15 ストレッチポール	
17:00			16:30～17:00 GRID ストレングス	16:45～17:15 GRID ストレングス	16:30～17:00 ボディアタック30	16:30～17:00 ボディアタック30	
18:00			17:15～17:45 ボディアタック30	17:30～18:15 ボディコンバット45	17:15～18:00 ボディパンプ45	17:15～18:00 ボディパンプ45	
19:00			18:00～18:45 ボディコンバット45		18:15～18:45 GRID アスレチック	18:15～18:45 GRID アスレチック	
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

⇒インストラクターレッスン
⇒バーチャルレッスン

○ 定員制プログラム (開始30分前よりフロントにて整理券配布)
 ・定員 **10名** ストレッチポール ・定員 **15名** バーベルシェイブ ・定員 **20名** アクティブステップ

GW期間営業時間のご案内

いつもJOYFIT24LITE須賀川店をご利用いただきましてありがとうございます。
誠に勝手ではございますがGW期間の営業時間は以下の通りとさせていただきます。

日付	シャワー・サウナ・更衣室利用時間	フロント受付時間
5月3日(金)	9:00～19:00	11:00～18:00
5月4日(土)	9:00～19:00	11:00～18:00
5月5日(日)	9:00～19:00	11:00～18:00
5月6日(月)	9:00～19:00	11:00～18:00

※スタジオプログラムは通常通り実施致します。

5月7日(火)より通常の利用時間となります。

ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。