

ジョイフィット24 高松 2025年【10～12月】 スタジオプログラムスケジュール

[illegible]

年末年始プログラム 2025-2026 ～今年も1年ありがとうございました～

	12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00														
9:15														
9:30														
9:45														
10:00	10:00~10:45 やさしいステップ 山下	10:00~10:45 ボディバランス45 Kaoru	10:00~10:45 リラクゼーションヨガ 山家		10:00~10:45 やさしいエアロ 山家						10:00~10:45 ZUMBA@ Kaoru		10:00~10:45 ラデコン 佐藤 有加	
10:15														
10:30	定員: 35名													
11:00	11:00~11:45 ZUMBA@ Kaoru	11:00~11:45 かんたんエアロ 山下	11:00~11:45 かんたんラテンエアロ 山家		11:00~11:45 ZUMBA GOLD 佐藤 有加		10:30~11:30 ボディパンブ 玉井 千裕				NEW! 11:00~11:45 LES MILLS SHAPES Kaoru		11:00~11:45 リラックスヨガ chiharu	
11:15														
11:30														
11:45														
12:00	12:00~13:00 ボディジャム 山下	12:00~12:45 リラックスヨガ Chiharu	12:00~12:45 ZUMBA@ 佐藤 有加		12:00~12:45 RITMOS MISSY		NEW! 12:00~12:45 ボディコンバット45 岡嶋				12:15~13:15 ボディバランス AYA		卓球 10:30~15:00 どなたでも自由に ご利用できます	12:00~12:45 RITMOS chiharu
12:15														
12:30														
12:45														
13:00	13:15~14:15 ボディバランス AYA	13:00~13:45 ラデコン 佐藤 有加	13:00~13:45 ボディバランス45 玉井 明美		13:00~13:45 ボディパンブ45 金森		13:15~14:15 岡嶋ラスト ボディアタック 玉井&岡嶋				13:30~14:30 ボディアタック 玉井 千裕		13:00~13:45 UBOUND 岡嶋	13:00~13:45 UBOUND 岡嶋
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15	NEW! 14:30~15:15 LES MILLS SHAPES Kaoru		14:00~14:45 ボディジャム45 玉井 明美		14:00~14:45 ボディバランス45 金森								NEW! 14:00~14:45 ボディコンバット45 岡嶋	
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30	18:30~19:15 ボディアタック45 玉井 千裕		18:00~18:45 UBOUND 岡嶋		スタッフ常駐時間・ロッカー・温浴施設利用可能時間									
18:45			NEW! 定員: 35名											
19:00			19:00~19:45 ボディコンバット45 岡嶋											
19:15														
19:30	19:30~20:30 ボディパンブ 玉井 千裕													
19:45														
20:00	定員: 35名													
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														