2024 @ 11 **⑤ JOY FIT. 24** 苫小牧柳町 プログラムスケジュール в Aスタジオ HOTスタジオ 8:00 9:00 定員:45 名 9:45~10:00 ラジオ体操 ≪13日・27日≫ 10:00 はじめてエアロ 定員:45名 LesMills 定員:45 名 定員:45名 ≪6日・20日≫ ≪11日·25日≫ 10:15~11:00 10:15~11:00 10:15~11:00 10:15~11:00 ズンバ 10:15~11:00 ヨガ 週替わりレッスン ズンバ レズミルズダンス 週替わりレッスン からだ体操 **≪4日·18日≫** たいこ 木田 MIHO 貯筋体操 MIHO 佐藤 11:00 定員:45 名 LesMills ## 18 & | 注員:45 名 | LESMILLS | 注点:20 名 LesMills 😹 :30 & 11:00~11:45 LesMills 定員:45 名 LesMills ## :45 & 定員:25: 11:20~11:50 11:15~12:00 11:15~12:00 オキシジェノ 11:20~12:05 11:20~12:05 11:20~12:05 11:20~12:05 11:15~12:00 **≪4日≫** RPM からだバー 筋膜リリース 小松 SHAPES ボディステップ 11:20~12:05 ボディコンパット ボディステップ らくらくエアロ 寺島CHANGE 股楽 NEW 木田 SHAPES 定員30名 12:00 村岡 MIHO JUNKO Y MIHO LESMILLS | 128 45 & 定員:45名 設楽 定員:20名 LesMills 😹 745 & LESMILLS 定義:45 名 12:05~12:50 12:10~12:55 定員:45 4 12:15~13:00 12:25~12:55 12:20~13:05 コアファンクショナルヨガ 古河原 定員:45 名 LESMILLS 定員: 13 名 ボディコンパット コアファンクショナル ボディジャム ボディアタック 12:35~13:20 12:25~13:25 ≪4日≫ 12:35~13:20 小松 ヨガ【HOT】 寺島CHANGE 佐藤 13:00 **RPM** メガダンス オキシジェノ Y 古河原 村岡 麻田 木田 LesMills 定員:45 名 13:25~14:10 ボディステップ 14:00 寺島 CHANGE 15:00 ≪8日≫ ≪4日≫ スタッフ不在日の為 祝日の為 16:00 レッスン休講 夜のレッスン休講 17:00 18:00 ≪29日≫ SHAPES 定員30名 19:00 ★ 股楽 19:00~19:45_ LesMills 📾 🚜 🕏 LesMills 走員:45 名 LesMills 建真:45 名 **≪22∃≫** ZUMBA 19:15~20:00 定員:20名 定員:45 名 19:15~20:15 SHAPES(無料) ≪19日≫ 19:15~20:15 ボディコンパット 木田 19:30~20:15 19:30~20:15 股楽 ボディステップ 19:15~20:00 ボディアタック ★ 小松 アロマリラックスヨガ hacomono SHAPES 定員30名 ヨガ 20:00 寺島 HAL NEW 及川 定員: 45名 たいこ 設楽 ≪29日≫ 20:05~20:50 LesMills 定点:45 名 休騰 LesMills _{定員:45} 名 メガダンス 20:20~21:20 20:30~21:15 LesMills (2014) 木田 20:35~21:20 20:35~21:20 ボディジャム ヨガ【ホット】 20:45~21:30 ダンスエアロ ボディパンプ ≪29日≫ ≪19日≫ 小松 ボディアタック 木田 CHANGE HAL 休講 休購 ★ 外崎 寺島 LesMills 定員:45 名 LesMills 走真: (3 名 21:40~22:10 22:00 GRIT CHANGE 21:50~22:35 RPM 及川 外崎 23:00 ★ ⇒3日前の0時予約開始 ★ ⇒3日前の9時予約開始 М心者でも参加しやすいレッスン! 😝 🔊 有料プログラム CHANGE 🗼 この時間のレッスン内容が変更! WEB予約可能レッスンは3日目の0時より、有料レッスンは1週間前の0時よりご予約が可能です。