

11月3日(月)祝日スタジオプログラム

24時間営業※祝日の為、スタッフ常駐時間が9:00～17:00までとなります。
スタジオプログラムに一部変更がございます。

JOYFIT 24 津桜橋

スタジオ	
9:15	
9:30	プラティス 浦野◆ 9:15～10:15
9:45	
10:00	
10:15	
10:30	
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	 CHOREOLOGY FUKU 11:30～12:30
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	 GROUP groove45 中川 13:45～14:30
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	【休講レッスン】 ※下記のレッスンプログラムは休講と致します。 ・ビューティーペルウィス(MAI) ・GROUP fight45(近澤) ・GROUP POWER60(中川)
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
17:00	

11月20日(木)特別スタジオプログラム

24時間営業※スタッフ研修の為、スタッフ常駐時間が9:00～17:00までとなります。

スタジオプログラムに一部変更がございます。

内容をご確認の上、お越しくださいますようお願い申し上げます。

JOYFIT 24 津桜橋

	スタジオ
9:15	
9:30	
9:45	 やさしいエアロ 山岸 9:30～10:15
10:00	
10:15	
10:30	
10:45	フローヨガ Chiharu 10:30～11:30
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	
12:00	SALSATION FUKU 11:45～12:45
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	 GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00～13:45
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	リトモス MAYUMI 14:00～14:45
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	ピラティス MAYUMI 15:00～15:45
15:30	
15:45	
16:00	【休講レッスン】 ※下記のレッスンプログラムは休講と致します。 ・GROUP POWER45 (渡部◆) ・GROUP fight45(近澤◆)
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	

11月23日24日、祝日スタジオプログラム

24時間営業※短縮営業の為、スタッフ常駐時間が9:00～17:00までとなります。

スタジオプログラムに一部変更がございます。

内容をご確認の上、お越しくださいますようお願い申し上げます。

JOYFIT 24 津桜橋

	スタジオ	
	11月23日(日)	11月24日(月)
9:15		
9:30	 あさヨガ Ryoma◆ 9:15～9:45	ピラティス 浦野◆ 9:15～10:15
9:45		
10:00		
10:15	リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00～10:45	
10:30		ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15
10:45		
11:00		
11:15	 やさしいエアロ 古賀 11:00～11:45	Fithop
11:30		FITHOP FUKU 11:30～12:30
11:45		
12:00		
12:15	ファイトdeエアロ 古賀 12:00～12:45	
12:30		
12:45		美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30
13:00		
13:15	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00～14:00	
13:30		
13:45		ビューティーパールヴィス MAI 13:45～14:30
14:00		
14:15		
14:30	23日【休講レッスン】 ※下配のレッスンプログラムは休講と致します。	
14:45	・GROUP POWER45◆(金丸)	GROUP groove45 中川 14:45～15:30
15:00		
15:15		
15:30	24日【休講レッスン】 ※下配のレッスンプログラムは休講と致します。	FITHOPとは…? 韓国発祥のダンスフィットネスプログラムで ヒップホップの動きをベースに有酸素運動 と筋肉運動を取り入れ、K-POPや世界中 のヒット曲に合わせて誰でも楽しく参加でき る、韓国はもちろん日本でも話題の ダンスフィットネスプログラムです。 1曲目から汗だくです!!
15:45	・GROUP fight45 (近澤◆)	
16:00	・GROUP POWER60(中川)	
16:15		
16:30		
17:00		