

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		
10:45		ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15
11:00		
11:15	 やさしいエアロ 古賀 11:00～11:45	Fithop
11:30		
11:45		
12:00		FITHOP FUKU 11:30～12:30
12:15	ファイトdeエアロ 古賀 12:00～12:45	
12:30		
12:45		
13:00		美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30
13:15	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00～14:00	
13:30		
13:45		
14:00		ビューティーパールヴィス MAI 13:45～14:30
14:15		
14:30	23日【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。	
14:45	・GROUP POWER45◆(金丸)	
15:00		GROUP groove45 中川 14:45～15:30
15:15		
15:30	24日【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。	
15:45	・GROUP fight45 (近澤◆) ・GROUP POWER60(中川)	
16:00		
16:15		
16:30		
17:00		

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!!