

JOYFIT24浦和原山

2024年 ゴールデンウィーク特別プログラム

	5/1(水)~5/2(木)		5/3(金)		5/4(土)		5/5(日)		5/6(月)	
	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
	通常営業 通常通りのスタジオプログラム スタッフ在中時間及び 更衣室・シャワーブース ご利用時間 8:00~23:00 【ジムエリアのみ24時間営業】		スタッフ在中時間及び 更衣室・シャワーブース ご利用時間 8:00~20:00 【ジムエリアのみ24時間営業】		スタッフ在中時間及び 更衣室・シャワーブース ご利用時間 8:00~20:00 【ジムエリアのみ24時間営業】		スタッフ在中時間及び 更衣室・シャワーブース ご利用時間 8:00~20:00 【ジムエリアのみ24時間営業】		スタッフ在中時間及び 更衣室・シャワーブース ご利用時間 8:00~20:00 【ジムエリアのみ24時間営業】	
9:30										
10:00			10:00~11:00 フローミュージックヨガ★ ASUMI		10:00~11:00 パワーフローヨガ 阿久井		10:00~11:00 ストレッチ & やさしいヨガ 成田		10:00~11:00 ヨガ まゆみ	
10:30					10:30~11:30 ピラティス&バレトン★ 美馬					
11:00							11:00~12:00 ボディパンプ★ 氏原		11:20~12:05 ウェーブリング 高坂	
11:30			★ 11:30~12:30 ボディパンプ★ 若木 岡本		11:20~12:20 ボディステップ★ Nancy					
12:00							★ 12:30~13:30 ボディジャム★ Nancy 氏原		★ 12:30~13:45 ヒップホップ振付編 阿久井	
12:30			12:45~13:30 ズンバ 小林		★ 12:45~13:45 ボディコンバット★ Sayu 関口					
13:00					12:45~13:45 ジャズ★★ AYA					
13:30					★ 14:15~15:15 リラックスストレッチ 長谷川		★ 14:00~15:00 ピラティス【入門】 阿久井		★ 14:15~15:15 ボディコンバット★ 藤後 若木	
14:00			★ 14:15~15:15 美しい骨盤 高坂		★ 14:15~15:15 フリースタイル ダンス★★ AYA		★ 15:15~16:30 ヒップホップ基礎編 阿久井		★ 14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah	
14:30										
15:00					★ 15:45~17:00 GW エアロカーニバル★ 稲垣 長谷川				★ 15:45~16:45 ダブルステップ★★ 長谷川	
15:30							16:55~17:55 ボディステップ★ 清水			
16:00			16:30~17:30 ボディコンバット★ 三吉				18:15~19:15 ボディアタック★ 沖			
16:30										
17:00			★ 18:00~19:00 ボディアタック★ 本橋 tomo							
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										

★ マークのレッスンは有料レッスンでございます。参加料(税込¥550)のお支払方法、予約方法は別途詳細をご覧ください。

【Aスタジオ】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 定員50名 ●マット系 ⇒ 定員60名

【Bスタジオ】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 定員25名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 定員30名

尚、ビックリマークの付いているレッスンは、参加方法が異なります。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。

※ Aスタジオのレッスンは、前のレッスン開始後、2階ジムカウンター横にて整理券を配布いたします。

(朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布いたします。) 整理券は一人様1枚ご本人様のみです。

※ Bスタジオのレッスンは、開始時刻30分前よりフロント横端末機にて発券いたします。また、整理券受取り前にお荷物での場所取りは禁止とさせていただきます。

※ Aスタジオ・Bスタジオ共に、開始時刻10分前までに整列いただいていない会員様につきましては、整理券の番号等関係なしに最後尾からのご入場となります。

※ レズミルズプログラムのみWEB予約が可能です。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。