

JOYFIT24浦和原山 年末年始特別プログラム

	12/26(金)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)		12/30(火)		12/31(水)	1/1(木)~1/2(金)	1/3(土)		1/4(日)		1/5(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	更衣室・シャワーご利用時間は スタッフ在中時間及び 【ジムエリアのみ24時間営業】		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
9:00																		
9:30					9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範										9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範			
10:00	10:00~11:00 ボディバンプ★ 本橋															10:00~11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田	10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ	10:00~11:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO
10:30			10:35~11:35 フラ★ マーフィー		10:30~11:30 ボディバンプ★ 岡本	10:00~11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田												
11:00																		
11:30				11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★ KUMIKO			11:00~12:00 ヨガ まゆみ	11:00~12:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO									11:15~12:15 ヨガ まゆみ	
12:00																		
12:30	12:45~13:30 ズンバ 小林		12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:30 ハウスダンス【入門】 こゆみ	12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ		11:30~12:30 ボディバンプ★ 岡本				12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI	12:45~13:30 ウェービング 高坂	12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ
13:00																		
13:30																		
14:00	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	14:00~15:00 ヒップホップ★★ AYA	13:45~14:15 かんたんステップ 長谷川	13:30~14:30 ジャズ★★ AYA	14:00~15:00 ピラティス【入門】 阿久井	14:00~15:00 DANCE BASIC 【基礎ステップ】 こゆみ	14:00~15:00 フラ★★ マーフィー		13:00~14:00 ボディコンバット★ 清水				13:35~14:35 ボディバランス★ ROMI	13:30~14:30 ベーシックピラティス 美馬	14:00~15:00 ピラティス【入門】 阿久井	13:45~14:45 スタイル ヒップホップ★★ TAKA-KI	14:00~15:00 フラ★★ マーフィー	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah
14:30			14:30~15:15 カキラ 長谷川															
15:00				15:00~16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA														
15:30		15:30~16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	15:30~16:30 ローインバクト★★ 長谷川															
16:00																		
16:30	16:30~17:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約		16:45~17:30 ヨガ 矢嶋	16:30~17:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約					14:30~15:30 ボディアタック★ 白須				14:55~15:55 背骨コンディショニング ROMI	15:00~15:30 初級エアロ 稲垣	15:30~16:30 ボディバンプ★ 若木	15:30~16:30 ステップアドバンス★★ 長谷川	15:30~16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	
17:00		17:00~18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki			17:00~17:40 ボディジャムテクニク Gackey	16:00~17:00 フローヨガ★★ なつこ												
17:30																		
18:00	18:00~19:00 ボディアタック★ 本橋	18:30~19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki	18:00~19:00 ボディコンバット★ 若木	17:45~18:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	18:00~19:00 ボディジャム★ Gackey	17:30~18:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約											18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
	【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、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、更衣室/シャワーブースご利用時間 10:00~18:00				【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間 更衣室/シャワーブースご利用時間 10:00~18:00				【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間 8:00~20:00					

【Aスタジオ】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 定員55名

●マット系 ⇒ 定員65名

【Bスタジオ】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 定員30名

●マット系・HOTレッスン ⇒ 定員40名

※ 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。※お一人1枚ご本人様のみ（朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布）

※ 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。

マット系レッスンは、抽選券をレッスン開始の90分前、ダンス・エアロ系・キックアウトはレッスン開始75分前より配布。詳しくは、館内掲示をご覧ください。

※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け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。

週替わりレズミルズの表記 BC…ボディコンバット、BP…ボディバンプ、BS…ボディステップ、BJ…ボディジャム、BA…ボディアタック、BB…ボディバランス

WEBから確認できます♪

