

5月2日~7日

# スタジオプログラムスケジュール

JOYFIT.24 山形あかねヶ丘

	月	火	水	木	金	土	日
	5月6日 短縮営業	5月7日 通常営業	5月8日 通常営業	5月2日 通常営業	5月3日 短縮営業	5月4日 短縮営業	5月5日 短縮営業
9:00	9:00~9:45 ボディアタック45	通常営業	通常営業	通常営業	9:00~9:45 レズミルズダンス45	9:00~9:45 ボディコンバット45	9:00~10:00 ボディバランス <small>マット</small>
10:00	10:00~10:45 レズミルズダンス45				10:00~10:45 ボディアタック45	10:00~10:45 ボディコンバット45 <small>マット</small>	10:15~10:45 レズミルズダンス30
11:00	11:00~11:45 ボディコンバット45				11:00~12:00 ボディバランス <small>マット</small>	11:00~11:30 レズミルズダンス30	11:00~11:30 ボディコンバット30
12:00	12:00~13:00 ボディバランス <small>マット</small>				12:15~12:45 レズミルズダンス30	11:45~12:15 ボディコンバット30	11:45~12:15 ボディアタック30
13:00	13:15~13:45 ボディパンプ30				13:00~13:45 ボディパンプ45	13:15~13:45 ボディパンプ30	13:30~14:15 ボディバランス45 <small>マット</small>
14:00	14:00~14:45 ボディアタック45				14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 レズミルズダンス45	14:30~15:30 ボディアタック
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット45				15:00~15:45 ボディバランス45 <small>マット</small>	15:00~15:45 ボディコンバット45	15:45~16:30 レズミルズダンス45
16:00	16:00~16:45 レズミルズダンス45				16:00~16:45 ボディコンバット45	16:00~16:45 ボディアタック45	16:45~17:15 ボディアタック30
17:00	17:00~17:30 ボディパンプ30				17:00~17:30 レズミルズダンス30	17:00~18:00 ボディアタック	17:30~18:00 ボディコンバット30
18:00	17:45~18:15 ボディコンバット30				17:45~18:15 ボディパンプ30	18:15~18:45 ボディバランス30 <small>マット</small>	18:15~18:45 ボディパンプ30
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

QRコード  
読み取りはこちら



初心者の方向けのレッスンです。  
皆様のご参加お待ちしております！



大画面スクリーンの映像プログラム！  
いつでも入室・退室が可能です♪

【整理券配布レッスン】30分前より整理券を配布いたします。  
・ストレッチボール20名 ・バランスボール18名