

年末年始

# スタジオプログラムスケジュール

JOY FIT 24 山形あかねヶ丘

← バーチャルスタジオレッスン

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
9:00	9:00~9:45 ボディアタック45	9:00~9:45 ボディバランス45 <small>マット</small>	9:00~9:45 ボディパンプ45	9:00~9:45 ボディコンバット45	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 凹ませ体操 <small>マット</small>	10:00~10:45 レズミルズダンス45	10:00~11:00 ボディコンバット	10:00~10:45 ボディアタック45	10:00~10:45 ボディパンプ45	10:00~10:45 ボディバランス45 <small>マット</small>	10:15~11:00 レズミルズダンス45
11:00	11:00~11:45 ストレッチボール <small>マット</small>	11:00~11:30 ボディアタック30	11:15~12:00 レズミルズダンス45	11:00~11:30 ボディパンプ30	11:00~11:45 ボディコンバット45	11:00~11:45 レズミルズダンス45	11:15~12:15 ボディコンバット
12:00	12:00~13:00 ボディバランス <small>マット</small>	11:45~12:15 ボディパンプ30	12:30~13:15	11:45~12:45 ボディバランス <small>マット</small>	12:00~12:45 レズミルズダンス45	12:00~12:45 ボディコンバット45	12:30~13:15
13:00	13:15~13:45 ボディパンプ30	12:30~13:15 ボディコンバット45	13:00~13:45 ボディアタック45	13:00~13:45 レズミルズダンス45	13:00~13:45 ボディパンプ45	13:00~13:45 ボディパンプ45	13:30~14:15 ボディパンプ45
14:00	14:00~14:45 ボディアタック45	13:30~14:30 ボディバランス <small>マット</small>	13:30~14:15 ボディパンプ45	14:00~14:45 ボディコンバット45	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~15:00 ボディバランス <small>マット</small>	13:30~14:15 ボディバランス45 <small>マット</small>
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット45	14:45~15:30 レズミルズダンス45	14:30~15:30 ボディバランス <small>マット</small>	15:00~15:45 ボディパンプ45	15:00~15:45 ボディバランス45 <small>マット</small>	15:15~16:15	14:30~15:30 ランランエアロ
16:00	16:00~16:45 レズミルズダンス45	15:45~16:45 ボディアタック	15:45~16:30 ボディコンバット45	16:00~16:45 ボディアタック45	16:00~16:45 ボディコンバット45	16:30~17:15 ボディコンバット	15:45~16:30 レズミルズダンス45
17:00	17:00~17:30 ボディパンプ30		16:45~17:15 ボディアタック30		17:00~18:00 ボディアタック	17:30~18:15 ボディアタック45	16:45~17:30 ボディアタック45
18:00	17:45~18:15 ボディコンバット30				18:15~18:45 ボディアタック	18:30~19:30 ボディパンプ45	17:45~18:30 ボディコンバット45
19:00	18:30~19:15 ストレッチボール <small>マット</small>				18:45~19:15 ボディバランス30 <small>マット</small>	18:30~19:30 ボディコンバット	
20:00	19:30~20:30 ボディバランス <small>マット</small>				19:00~19:45 レズミルズダンス45	19:45~20:30 レズミルズダンス45	
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット45				20:00~21:00 ボディコンバット		
22:00					21:15~21:45 ボディアタック30		

## 年末年始短縮営業

12/31(火)~1/2(木)

※1/3(金)はノースタッフデイ  
1/4(土)より通常営業となります

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