年末年始特別プログラム

［営業時間］24時間（フロント受付 月～土 9：00 － 21：00　日9：00 － 18：00）
［休館日］毎月第１木曜日

ヨークタウン雨ヶ谷

JOYFIT

	12月28日 月曜日	12月29日 火曜日	12月30日 水曜日	12月31日(木)～1月3日(日)	1月4日 月曜日
8:00	スタッフ常駐時間 9:00～18:00	スタッフ常駐時間 9:00～18:00	スタッフ常駐時間 9:00～18:00	ノースタッフ 12月31日(木)～ 1月3日(日)迄 ※1月の休館日は 1月7日(木)	スタッフ常駐時間 9:00～18:00
9:00					
10:00	10:00-10:50 朝ヨガ 石崎	10:00-11:00 ヨガ NAO	10:00-10:45 テック＆BODYPUMP 片野 Reserve		10:00-10:50 朝ヨガ 石崎
11:00	11:00-11:50 ボルドブラ 石崎	11:30-12:15 初級ステップ 吉田	11:15-12:00 BODYATTACK 片野 Reserve		11:00-11:50 ボルドブラ 石崎
12:00	12:00-12:50 骨盤ダイエット 石崎	12:30-13:15 初級エアロ 吉田	12:15-13:00 ウェーブリング 吉田		12:00-12:50 骨盤ダイエット 石崎
13:00	13:00-14:00 SALSATION Konchi	13:30-14:15 LESMILLS DANCE SATOMI Reserve	13:15-14:15 リトモス 吉田		13:00-14:00 SALSATION Konchi
14:00	14:15-15:15 リトモス 増山	14:30-15:15 BODYPUMP TB SATOMI・AYUKA Reserve	14:30-15:15 POP pilates CHIEMI		14:15-15:15 FLO PILATES CHIEMI
15:00	15:30-16:30 ベリーダンス Yuka	15:30-16:30 BODYCOMBAT AYUKA Reserve	15:30-16:30 BODYCOMBAT 山下 Reserve		15:30-16:30 ベリーダンス Yuka
16:00					
17:00					
18:00		TBは、Total Bodyの略称です。 Total Bodyは45分クラスで腕、肩、足をすべて鍛えるクラスです。 60分とは違う、腕、肩、足のトレーニングを楽しみましょう！			
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

定員 56名
レッスン開始2時間前からフロントで整理券配布

若葉マーク 運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク ゆったりとした動作が中心のレッスンです

レッスン有料予約 Reserve
＋αの料金で事前にレッスン参加位置を確定させることもできるクラスです。ご予約をいただだかない場合はレッスン開始2時間前から整理券発券し、参加可能です。

レッスン有料予約はこちら