

2018年11月21日（水）～11月27日（火） ホットスタジオ体験スケジュール 定員20名

日程	初日11月21日	11月22日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	
曜日	水 曜 日	木 曜 日	土 曜 日	日 曜 日	月 曜 日	火 曜 日	
10	10:30～11:30 ダンスストレッチ 藤 井			10:30～11:30 ヨガ e m i	10:30～11:30 ヨガ e m i	10:30～11:30 ヨガ 日 野	10
11							11
12	12:15～13:15 ヨガ 藤 井			12:00～13:00 骨盤調整エクササイズ 辻	12:00～13:00 ヨガ 渡 部	12:15～13:15 血流・代謝UP筋膜リリース 櫛 山	12
13				13:30～14:30 ダンスストレッチ 藤 井	13:45～14:45 リラックス♪筋膜リリース 櫛 山		13
14						14:00～15:00 ヨガ 橋 本	14
15	15:30～16:30 ヨガ 日 野			15:15～16:15 マットサイエンス 長 田			15
16							16
17				17:30～18:30 ヨガ 木 原			17
18	18:30～19:30 ヨガ 濱 田						18
19					19:00～20:00 ヨガ 濱 田	19:00～20:00 ダンスストレッチ 藤 井	19
20	20:00～21:00 ヨガ 中 尾						20
21					20:45～21:45 ヨガ 濱 田	20:45～21:45 ヨガ 藤 井	21
22							22

フロント入会受付時間

平日 10:00～21:30
土曜日 10:00～20:30
日祝日 10:00～18:30

スポーツクラブ営業時間

平日 10:00～23:00
土曜日 10:00～22:00
日祝日 10:00～20:00

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

〒270-1331 千葉県印西市牧の原2-4 TEL0476-46-8844

〈毎週金曜日（祝日除く）は休館日〉