

# 2017 STUDIO LESSON PROGRAM

ジョイフィット松本庄内 スタジオプログラム (予定)

※予定プログラムになりますので、変更になる場合がございます。  
新しいプログラムにつきましては、随時ホームページ上で更新いたします!!

館内・施設は  
6時～24時まで  
ご利用できます。

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。※プログラムは、時間・内容・担当等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

	MON 月曜	TUE 火曜	WED 水曜	THU 木曜	FRI 金曜	SAT 土曜	SUN 日曜
9:00	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ	Aスタジオ: 9:00~9:30 ストレッチ スタッフ
10:00	ホットスタジオ: 10:00~10:45 リラクゼーション ヨガ 朝倉	ホットスタジオ: 10:00~10:45 リラクゼーション ヨガ 朝倉	ホットスタジオ: 10:00~10:45 足裏体操 KAWAKAMI	ホットスタジオ: 10:00~10:45 リラクゼーション ヨガ 朝倉	ホットスタジオ: 10:00~10:45 Relax Yoga MIDORI	ホットスタジオ: 10:00~11:00 コンディショニング ピラティス 井上	ホットスタジオ: 10:35~10:50 ボディステップ テック 原
11:00	11:00~11:45 かんたんボクササイズ 朝倉	11:00~11:30 ボールストレッチ スタッフ	11:00~11:45 ファンクショナル トレーニング 宮入	11:00~11:45 やさしいヨガ 花岡	11:00~11:50 ZUMBA ERIKA	11:15~12:00 ゆったり バレエストレッチ 井上	11:00~12:00 ボディステップ 原
12:00	12:05~12:50 MY STEP スタッフ	12:25~13:10 MY STEP スタッフ	12:00~12:30 ポクシングシェイプ 宮入	12:00~12:50 ZUMBA	12:15~13:15 エアロ	12:30~13:00 ボールストレッチ スタッフ	12:15~13:00 ファンクショナル トレーニング 宮入
13:00	13:10~13:55 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	13:25~14:15 ZUMBA	13:00~13:45 Enjoyエアロ MIDORI	13:10~14:10 ボディバランス 百瀬	13:30~14:15 ステップ	13:15~14:00 美しい骨盤 スタッフ	14:00~15:00 太極拳 根崎
14:00	13:30~14:30 コンディショニング ピラティス 井上	14:30~15:15 ボルドプラ 朝倉	14:00~14:45 ラテンダンス MIDORI	14:30~15:00 体をほくす ストレッチ	14:05~15:05 デトックスヨガ たかみや	14:00~15:00 やさしいピラティス	14:00~15:00 やさしいピラティス
15:00	14:45~15:30 ゆったりバレエストレッチ 井上	14:30~15:15 体をほくすストレッチ	15:00~15:45 ディスコワールド 朝倉	14:55~15:25 バランスボール スタッフ	14:30~15:00 体をほくす ストレッチ	15:15~16:00 バランス コーディネーション	15:15~16:00 バランス コーディネーション
16:00						16:00~16:45 はじめてヨガ 橋爪	
17:00						17:00~18:00 ヨガ 橋爪	
18:00							
19:00	19:00~19:45 ボディバランス 百瀬	19:05~19:20 ボディコンバット テック 鐘崎	18:35~18:50 ボディバランス テック 百瀬	18:35~18:50 ボディバランス テック 村上	18:30~19:00 かんたんボクササイズ 朝倉	19:00~19:45 やさしいピラティス 花岡	19:00~19:45 やさしいヨガ 花岡
20:00	20:00~20:50 ZUMBA MIDORI	19:30~20:15 ボディコンバット 鐘崎	19:00~20:00 ボディバランス 百瀬	19:00~19:45 ボディバランス 村上	19:15~20:05 ZUMBA	19:30~20:30 ボディコンバット 村上	19:30~20:30 ボディコンバット 村上
21:00	21:00~22:00 ボディコンバット 三枝	20:30~21:20 ZUMBA ERIKA	20:15~21:15 ボディアタック 原	20:00~21:00 ヨガ 橋爪	20:15~20:00 フィットネスフラ 朝倉	20:00~21:00 ヨガ 花岡	20:45~21:30 ボディコンバット 鐘崎
22:00	22:15~22:45 シーエクササイズ 渡邊	21:35~22:20 ボディコンバット 原	21:00~22:00 ヨガ 有賀 美夏	21:15~22:00 ボディステップ 原	20:30~21:15 やさしいエアロ KAWAKAMI	21:30~22:15 シーエクササイズ 渡邊	21:45~22:15 シーエクササイズ 渡邊
23:00		22:00~23:00 ヨガ 花岡	22:15~22:45 リラクゼーションストレッチ スタッフ	22:15~22:45 ボールストレッチ スタッフ	21:30~22:30 ボディコンバット 村上	21:45~22:30 ヨガ 柳澤	

★印のついたプログラムは定員制のため、整理券を配布しております。フロントで整理券をお受け取りの上、ご参加ください。

※プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。尚、最新スケジュールはホームページからでも確認できます。

joyfit.jp/matsumotoshounai/

