JOYFIT東手城 2025年1～3月 スタジオプログラムスケジュール

🔄:変更　**15日はノースタッフ日**

Aスタジオ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	【hacomono予約に関して】 事前予約システムです。 詳細は、館内掲示・フロントにてご確認をお願いします。			①レッスン開始後の入室はできません。 ②怪我、体調不良を除いて途中退出はできません。			
10:00	10:00～10:15 ラジオ体操 10:15～10:30 かんたんトレーニング	9:50～10:20 いす体操 泉	9:50～10:20 ストレッチポール Mio	10:00～10:15 ラジオ体操	10:00～10:15 ラジオ体操	10:00～10:15 ラジオ体操 10:15～10:30 青竹体操	10:00～10:15 ラジオ体操 10:15～10:30 青竹体操
11:00	11:00～11:45 ハワイアンフラ 半田	10:35～11:05 エアロビクス～初級編～ 泉 11:25～12:10 エアロビクス～上級編～ 泉	10:30～11:15 マオビクス Mio 11:35～12:20 ZUMBA 村上栞	10:30～11:15 リフレッシュヨガ Mariko 11:35～12:20 リラックスヨガ Mariko	10:30～11:15 エアロビクス～初級編～ 菅原 11:35～12:20 ボディバランス ASAHI	11:00～11:45 エアロビクス～初級編～ 野村	11:00～11:45 コンディショニング＆ストレッチ HOCCH
12:00	12:05～12:50 エアロビクス～初級編～ 野村	12:30～13:15 ボディバランス 篠原	12:40～13:10 UBOUND 原田		12:35～13:20 ボディジャム ASAHI	12:05～12:50 MEGA DANZ 景山	12:05～12:50 エアロビクス～中級編～ 野村
13:00	13:10～13:55 ムーンサイクルヨガ YUI	13:35～14:20 ボディジャム 篠原	13:30～14:15 エアロビクス～中級編～ 野村	13:00～13:30 バレエ～初級編～ 谷山		13:10～13:55 RITMOS 景山	13:10～13:55 サンデースペシャル ※詳細は別資料で確認ください
14:00		14:40～15:25 ピラティス 野村		13:45～15:00 バレエ～有料～ 谷山 ※詳細は別資料で確認ください	13:45～14:30 HIPHOP YASUYO	14:15～15:00 ボディアタック 野村	14:15～15:00 サンデースペシャル ※詳細は別資料で確認ください
15:00			15:45～16:30 コンディショニング＆ストレッチ HOCCH		14:50～15:50 やさしい ストレッチポール SHIGE		
16:00				16:00～16:45 ダンス SACHI			
17:00		対象：幼児(4歳)～小学生 17:00～17:50 Doa トレーニングスクール ※詳細は別資料で確認ください	対象：幼児(4歳)～小学生 17:00～17:50 Doa トレーニングスクール ※詳細は別資料で確認ください	17:00～18:00 キッズダンス SACHI		対象：幼児(4歳)～小学生 17:00～17:50 Doa トレーニングスクール ※詳細は別資料で確認ください	
18:00							
19:00							
20:00	19:30～20:15 FIGHT DO 河合	19:30～20:15 ボディアタック 野村	19:30～20:15 エアロビクス～中級編～ 野村	19:30～20:15 UBOUND 荒木	19:30～20:15 HIP HOP MAMI	19:30～20:15 FIGHT DO 河合	
21:00	20:35～21:20 HIP HOP MAMI	20:35～21:20 OXIGENO 荒木	20:35～21:20 ZUMBA 小林裕季	20:35～21:20 POWER CARDIO 野村	20:35～21:20 ボディアタック 河合	20:35～21:20 ZUMBA 小林裕季	
22:00							
23:00							