

# JOYFIT東手城 2025年10～12月 スタジオプログラムスケジュール 変更 15日は全レッスン休講

| Aスタジオ |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 月曜日                                                                                                             | 火曜日                                                                                                             | 水曜日                                                                                                                        | 木曜日                                                                                                                  | 金曜日                                                                                                               | 土曜日                                                                                                                                          |
| 9:00  | 【hacomono予約に関して】<br>事前予約システムです。<br>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。<br>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              | 9:50～10:20<br>いす体操 泉          | 9:50～10:20<br>ストレッチボール 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 かんたんエクササイズ         |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      | 10:15～10:30 青竹体操               |                                                                                                                                              |
| 11:00 |                                                                                                                 | 10:35～11:05<br>エアロビクス～初級編～ 泉  | 10:30～11:15<br>マオビクス Mio                | 10:30～11:15<br>ダンスエアロ 木庭          | 10:30～11:15<br>エアロビクス～初級編～ 菅原  |                                                                                                                                              |
|       | 11:00～11:45<br>ハワイアンフラ 半田                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   | 11:00～11:45<br>エアロビクス～初級編～ 野村                             |
| 12:00 |                                                                                                                 | 11:25～12:10<br>エアロビクス～上級編～ 泉                                                                                    | 11:35～12:20<br>ZUMBA 江島                 | 11:35～12:20<br>エアロビクス～上級編～ 木庭                                                                                        | 11:35～12:20<br>ボディバランス ASAHI   |                                                                                                                                              |
|       | 12:05～12:50<br>エアロビクス～初級編～ 野村  |                                                                                                                 | ※定員30名                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                   | 12:05～12:50<br>MEGA DANZ 景山                               |
| 13:00 |                                                                                                                 | 12:30～13:15<br>ボディバランス 篠原     | 12:40～13:10<br>UBOUND 原田                |                                                                                                                      | 12:35～13:20<br>ボディジャム ASAHI    | 12:05～12:50<br>サンデースペシャル<br>※詳細は別資料で確認ください                                                                                                   |
|       | 13:10～13:55<br>ムーンサイクルヨガ YUI   |                                                                                                                 |                                                                                                                            | 13:00～13:30<br>バレエ～初級編～ 谷山        |                                                                                                                   | 13:10～13:55<br>RITMOS 景山                                  |
| 14:00 |                                                                                                                 | 13:35～14:20<br>ボディジャム 篠原      | 13:30～14:15<br>エアロビクス～中級編～ 野村                                                                                              | 13:45～15:00<br>バレエ～有料～ 谷山<br>※詳細は別資料で確認ください                                                                          | 13:45～14:30<br>HIPHOP YASUYO   |                                                                                                                                              |
|       | 14:15～15:00<br>モダンダンス NATALIA                                                                                   |                                                                                                                 | 14:35～15:20<br>民族ダンス<br>～アフロ・ラテン・オリエンタル～ NATALIA                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                   | 14:15～15:00<br>ボディアタック 野村                                 |
| 15:00 | NEW INSTRUCTOR                                                                                                  | 14:40～15:25<br>ピラティス 野村     |                                                                                                                            |                                                                                                                      | 14:50～15:50<br>ゆるほぐ SHIGE    |                                                                                                                                              |
|       | 15:15～16:00<br>ボディメイクトレーニング VIKTORIIA                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 16:00 |                                                                                                                 |                                                                                                                 | 15:45～16:30<br>コンディショニング&ストレッチ HOCCH  | 16:00～16:45<br>ダンス SACHI                                                                                             |                                                                                                                   | スタジオ予約システム<br>hacomono<br>こちらのQRコードから<br>登録をお願いします↓<br> |
| 17:00 |                                                                                                                 | 対象: 幼児(4歳)～小学生<br>17:00～17:50<br>Doaトレーニングスクール<br>※詳細は別資料で確認ください                                                | 対象: 幼児(4歳)～小学生<br>17:00～17:50<br>Doaトレーニングスクール<br>※詳細は別資料で確認ください                                                           | 17:00～18:00<br>キッズダンス SACHI                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 18:00 |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 19:00 |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            | ※定員30名                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 20:00 | 19:30～20:15<br>FIGHT DO 河合   | 19:30～20:15<br>ボディアタック 野村   | 19:30～20:15<br>エアロビクス～中級編～ 野村                                                                                              | 19:30～20:15<br>UBOUND 荒木        | 19:30～20:15<br>HIP HOP MAMI  | 19:30～20:15<br>FIGHT DO 河合                              |
|       |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 21:00 | 20:35～21:20<br>HIP HOP MAMI                                                                                     | 20:35～21:20<br>OXIGENO 荒木   | 20:35～21:20<br>ZUMBA 小林裕季             | 20:35～21:20<br>POWER CARDIO 野村  | 20:35～21:20<br>ボディアタック 河合    | 20:35～21:20<br>ZUMBA 小林裕季                               |
|       |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 22:00 |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| 23:00 |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                              |