

JOYFIT東手城 2025年12月 スタジオプログラムスケジュール

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	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	10:00～10:30 マットストレッチ&いす体操 泉	10:00～10:30 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	10:00～10:15 ラジオ体操
	10:15～10:30 かんたんエクササイズ						
11:00		10:45～11:15 エアロビクス～初級編～ 泉	10:45～11:30 マオビクス Mio	10:30～11:15 ダンスエアロ 木庭	10:30～11:15 エアロビクス～初級編～ 菅原	NEW INSTRUCTOR	
	11:00～11:45 ハワイアンフラ 半田					11:00～11:45 ZUMBA Mai	11:00～11:45 コンディショニング&ストレッチ HOCCH
12:00		11:30～12:15 エアロビクス～上級編～ 泉	11:45～12:30 ZUMBA 江島	11:30～12:15 エアロビクス～上級編～ 木庭	11:30～12:15 ピラティス ASAHI		
	12:15～13:00 エアロビクス&ストレッチ～初級編～ YUI		※定員30名			12:00～12:45 MEGA DANZ 景山	12:00～12:45 サンデースペシャル ※詳細は別資料で確認ください
13:00		12:30～13:15 ボディバランス 篠原	12:45～13:15 UBOUND 原田	13:00～13:30 バレエ～初級編～ 谷山	12:30～13:15 ボディジャム ASAHI	13:00～13:45 RITMOS 景山	13:00～13:45 サンデースペシャル ※詳細は別資料で確認ください
	13:15～14:00 ムーンサイクルヨガ YUI						
14:00		13:30～14:15 ボディジャム 篠原	13:30～14:15 エアロビクス～中級編～ 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	13:30～14:15 HIPHOP YASUYO		
	14:15～15:00 モダンダンス NATALIA		14:30～15:15 民族ダンス～アフロ・ラテン・オリエンタル～ NATALIA		14:30～15:30 ゆるほぐ SHIGE		
15:00	NEW INSTRUCTOR						
	15:15～16:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIIA						
16:00			15:45～16:30 コンディショニング&ストレッチ HOCCH	16:00～16:45 ダンス SACHI			スタジオ予約システム hacomono こちらのQRコードから 登録をお願いします↓ 
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			
18:00							
19:00	※定員30名			NEW INSTRUCTOR			
	19:15～20:00 UBOUND 荒木	19:15～20:00 ボディアタック 野村	19:15～19:45 RADICAL POWER 河合	19:15～20:00 ZUMBA Mai	19:15～20:00 HIP HOP MAMI	19:15～20:00 FIGHT DO 河合	
20:00							
	20:15～20:45 ヨガ 荒木	20:15～21:00 クロストレーニング 野村	20:00～20:45 FIGHT DO 河合	20:15～21:00 OXIGENO 荒木	※定員30名	20:15～20:45 UBOUND 原田	20:15～20:45 RADICAL POWER 河合
21:00							
	21:00～21:45 HIP HOP MAMI	21:15～21:45 ピラティス 野村	21:00～21:45 ZUMBA 小林裕季	※定員30名	21:00～21:45 ボディアタック 河合	21:00～21:45 ZUMBA 小林裕季	
22:00				21:15～21:45 UBOUND 荒木			
23:00							