

JOYFIT東手城 2026年1月～3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	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 ストレッチボール Mio		10:00～10:15 ラジオ体操	
11:00	10:15～10:30 かんたんエクササイズ		10:45～11:15 エアロビクス～初級編～ 泉		10:45～11:30 整えピラティス Mio		10:30～11:15 ダンスエアロ 木庭	
12:00	11:00～11:45 ハワイアンフラ 半田		11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 泉		11:45～12:30 ZUMBA 江島		11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 木庭	
13:00	12:15～13:00 エアロビクス＆ストレッチ ～初級編～ YUI		12:30～13:15 ボディバランス 篠原		※定員30名		12:45～13:15 UBOUND 原田	
14:00	13:15～14:00 ムーンサイクルヨガ YUI		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		13:00～13:30 バレエ～初級編～ 谷山	
15:00	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		13:45～15:00 バレエ～有料～ 谷山		13:30～14:15 HIPHOP YASUYO	
16:00	15:15～16:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIIA		15:45～16:30 コンディショニング＆ストレッチ HOCCH		14:30～15:30 ゆるほぐ SHIGE			
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		※定員30名					
20:00	19:15～20:00 UBOUND 荒木		19:15～20:00 ボディアタック 野村		19:15～19:45 POWER 河合		19:15～20:00 ZUMBA Mai	
21:00	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	
22:00	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	
23:00							21:15～21:45 UBOUND 荒木	

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↓↓

