

JOYFIT東手城 2026年2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 	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 
11:00	11:00～11:45 ハワイアンフラ 半田	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 	10:30～11:15 エアロビクス～初級編～ 菅原 	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～中上級編～ 泉 	期間限定 	11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 木庭 	11:30～12:15 ピラティス ASAHI 	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	12:15～13:00 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 	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
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 	13:45～15:00 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 		
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		14:30～15:30 ゆるほぐ SHIGE 		
16:00	15:15～16:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIA		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 19:15～20:00 UBOUND 荒木 	19:15～20:00 ボディアタック 野村 	※定員30名 19:15～19:45 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 	※定員30名 20:15～20:45 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 21:15～21:45 UBOUND 荒木 	21:00～21:45 ボディアタック 河合 	21:00～21:45 ZUMBA 小林裕季 	
22:00							
23:00							