

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							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

【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。

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

10:00～10:15 ラジオ体操

10:15～10:30 かんたんエクササイズ

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

10:15～10:30 かんたんエクササイズ

10:00～10:15 ラジオ体操

10:15～10:30 かんたんエクササイズ

10:00～10:15 ラジオ体操

10:15～10:30 かんたんエクササイズ

10:00～10:15 ラジオ体操

10:15～10:30 かんたんエクササイズ

11:00～11:45 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

12:15～13:00 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

UBOUND

原田

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

13:15～14:00 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

13:30～14:15 HIPHOP

YASUYO

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

14:15～15:00 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～

14:30～15:15 エアロビクス～中級編～

野村

13:45～15:00 バレエ～有料～

谷山

14:30～15:30 ゆるほぐ

SHIGE

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↓↓



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

※定員30名

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

19:15～20:00 HIP HOP

MAMI

19:15～20:00 FIGHT DO

河合

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 POWER

河合

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

21:00～21:45 ボディアタック

河合

21:00～21:45 ZUMBA

小林裕季