


JOYFIT東手城 2026年 ゴールデンウィーク スタジオプログラムスケジュール

5月						
	1日(金)	2日(土)	3日(日:憲法記念日)	4日(月:みどりの日)	5日(火:こどもの日)	6日(水:振替休日)
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ください。			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	10:00~10:15 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 青竹体操	10:00~10:30 ストレッチポール 荒木
11:00	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		※定員30名	10:45~11:30 ヨガ 荒木
12:00	11:30~12:15 ピラティス ASAHI	※定員30名	NEW INSTRUCTOR		11:30~12:15 UBOUND 原田	11:45~12:30 エアロビクス~初級編~ 野村
13:00	12:30~13:15 ボディジャム ASAHI	12:00~12:45 UBOUND 河合	NEW INSTRUCTOR	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	12:45~13:30 エアロビクス~中級編~ 野村
14:00	13:30~14:15 HIPHOP YASUYO	13:00~13:45 ボディアタック 河合	13:00~13:45 ボディメイクピラティス AIMI	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	※定員30名 13:45~14:15 UBOUND 原田
15:00	14:30~15:30 ゆるほぐ SHIGE			14:15~15:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIA		
16:00			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↓↓ 			15:45~16:30 コンディショニング&ストレッチ HOCCH
17:00						
18:00						
19:00				※定員30名		※定員30名
20:00	19:15~20:00 HIP HOP MAMI	19:15~20:00 FIGHT DO 河合		19:15~20:00 UBOUND 河合	19:15~20:00 ボディアタック 野村	19:15~19:45 POWER 河合
	※定員30名	※定員30名				20:00~20:45 FIGHT DO 河合
	20:15~20:45 UBOUND 原田	20:15~20:45 POWER 河合		20:15~20:45 FIGHT DO 河合	20:15~21:00 クロストレーニング 野村	
21:00	21:00~21:45 ボディアタック 河合	21:00~21:45 ZUMBA 小林裕季		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
22:00						
23:00						