# JOYFIT東手城 2026年6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】<br>事前予約システムです。<br>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。<br>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<br>マットストレッチ＆いす体操　泉 | 10:00～10:30<br>ストレッチポール　荒木 | 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<br>ハワイアンフラ<br>半田 | 10:45～11:15<br>エアロビクス～初級編～　泉 | 10:45～11:30<br>ヨガ<br>荒木 | 10:30～11:15<br>ダンスエアロ<br>木庭 | 10:30～11:15<br>エアロビクス～初級編～<br>菅原 | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>Mai | 11:00～11:45<br>コンディショニング＆ストレッチ<br>HOCCH |
| 12:00 | 12:15～13:00<br>エアロビクス＆ストレッチ<br>～初級編～　YUI | 11:30～12:15<br>エアロビクス～中上級編～<br>泉 | 11:45～12:30<br>エアロビクス～初級編～<br>野村 | 11:30～12:15<br>エアロビクス～中上級編～<br>木庭 | 11:30～12:15<br>ピラティス<br>ASAHI | 12:00～12:45<br>MEGA DANZ<br>景山 | 12:00～12:45<br>サンデースペシャル<br>※詳細は別資料で確認ください |
| 13:00 | 13:15～14:00<br>ムーンサイクルヨガ<br>YUI | 12:30～13:15<br>ボディバランス<br>篠原 | 12:45～13:30<br>エアロビクス～中級編～<br>野村 | 13:00～13:30<br>バレエ～初級編～　谷山 | 12:30～13:15<br>ボディジャム<br>ASAHI | 13:00～13:45<br>RITMOS<br>景山 | 13:00～13:45<br>サンデースペシャル<br>※詳細は別資料で確認ください |
| 14:00 | 14:15～15:00<br>モダンダンス<br>NATALIA | 13:30～14:15<br>ボディジャム<br>篠原 | ※定員30名<br>13:45～14:15<br>UBOUND　原田 | 13:45～15:00<br>バレエ～有料～<br>谷山<br>※詳細は別資料で確認ください | 13:30～14:15<br>HIPHOP<br>YASUYO | | |
| 15:00 | 15:15～16:00<br>ボディメイクトレーニング<br>VIKTORIIA | | 14:30～15:15<br>民族ダンス<br>～アフロ・ラテン・オリエンタル～<br>NATALIA<br>15:45～16:30<br>コンディショニング＆ストレッチ<br>HOCCH | | 14:30～15:30<br>ゆるほぐ<br>SHIGE | | |
| 16:00 | | | | 16:00～16:45<br>ダンス<br>SACHI | | | スタジオ予約システム<br>hacomono<br>こちらのQRコードから<br>登録をお願いします↓↓ |
| 17:00 | | 対象：幼児(4歳)～小学生<br>17:00～17:50<br>Doa トレーニングスクール<br>※詳細は別資料で確認ください | 対象：幼児(4歳)～小学生<br>17:00～17:50<br>Doa トレーニングスクール<br>※詳細は別資料で確認ください | 17:00～18:00<br>キッズダンス<br>SACHI | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | ※定員30名<br>19:15～20:00<br>UBOUND<br>荒木 | 19:15～20:00<br>ボディアタック<br>野村 | ※定員30名<br>19:15～19:45<br>POWER　河合 | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>Mai | 19:15～20:00<br>HIP HOP<br>MAMI | 19:15～20:00<br>FIGHT DO<br>河合 | |
| 20:00 | 20:15～20:45<br>ヨガ　荒木 | 20:15～21:00<br>クロストレーニング<br>野村 | 20:00～20:45<br>FIGHT DO<br>河合 | 20:15～21:00<br>OXIGENO<br>荒木 | ※定員30名<br>20:15～20:45<br>UBOUND　原田 | ※定員30名<br>20:15～20:45<br>POWER　河合 | |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>HIP HOP<br>MAMI | 21:15～21:45<br>ゆるコアストレッチ　野村 | 21:00～21:45<br>ZUMBA<br>小林裕季 | ※定員30名<br>21:15～21:45<br>UBOUND　荒木 | 21:00～21:45<br>ボディアタック<br>河合 | 21:00～21:45<br>ZUMBA<br>小林裕季 | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |