

JOYFIT東手城 2026年10月～2027年1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 🍃 10:15～10:30 青竹体操 🍃	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 ハワイアンフラ 半田	10:45～11:15 エアロビクス～初級編～ 泉 🍃 11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 泉	10:45～11:30 ヨガ 荒木 🍃 11:45～12:30 エアロビクス～初級編～ 野村 🍃	10:30～11:15 ダンスエアロ 木庭 🍃 11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 木庭	10:30～11:15 エアロビクス～初級編～ 菅原 🍃 11:30～12:15 ピラティス ASAHI 🍃	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	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		12:30～13:15 ボディジャム 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	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 🍃	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
14:00	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 ※詳細は別資料で確認ください	14:30～15:30 ゆるほぐ SHIGE 🍃		
15:00	15:15～16:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIA						
16:00			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 ゆるコアストレッチ 野村 🍃	21:00～21:45 ZUMBA 小林裕季 🍃	21:15～21:45 ストレッチポール 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							