JOYFIT東手城 2026年12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	10:45～11:30 ヨガ 荒木	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	12:15～13:00 エアロビクス＆ストレッチ ～初級編～　YUI	11:30～12:15 エアロビクス～中上級編～ 泉	11:45～12:30 エアロビクス～初級編～ 野村	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	13:15～14:00 ムーンサイクルヨガ 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	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	14:15～15:00 モダンダンス NATALIA	13:30～14:15 ボディジャム 篠原	※定員30名 13:45～14:15 UBOUND　原田	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	15:15～16:00 ボディメイクトレーニング VIKTORIIA		14:30～15:15 民族ダンス ～アフロ・ラテン・オリエンタル～ NATALIA 15:45～16:30 コンディショニング＆ストレッチ HOCCH		14:30～15:30 ゆるほぐ SHIGE		
16:00				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 UBOUND　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							