

ジョイフィット24丸亀 2022年【10月～12月】スタジオプログラムスケジュール

時間	月		火		水		木		金		土		日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
8:00	⇒赤枠は前回プログラムより変更した箇所です				ケガ・体調不良を除いて、途中退出はできません											
8:15					☺⇒初めてのかたでも大丈夫		☺⇒ゆっくり体を動かしたい方									
8:30																
8:45																
9:00																
9:15			9:15～10:15 朝ヨガ YUKI				9:15～10:15 モーニングヨガ MANA		9:15～9:45 YUKI 太極舞(タイチーダンス)		9:15～10:00 ボディバランス VR		9:30～10:15 足腰改善ボール ATSUKO			
9:30	9:30～10:15 かんたんエアロ 藤本 成紀				9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ 藤澤		9:30～10:15 楽しいフラ 久保田		9:30～10:15 やさしいエアロ ATSUKO		9:30～10:15 コアトレーニング ATSUKO		9:30～10:15 足腰改善ボール ATSUKO			
9:45	9:45～10:15 ストレッチボール 北原															
10:00	定員:40名		定員:50名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:30名			
10:15			10:15～11:00 ズンパゴールド YUKI													
10:30	10:30～11:15 RITMOS MISSY	10:30～11:15 ボディバランス45 北原	10:30～11:15 RITMOS 三宮	10:30～11:15 ボディバランス45 須原	10:30～11:15 からだコンディショニング 藤澤	10:30～11:15 ラテコン 佐藤	10:30～11:15 RITMOS MISSY	10:30～11:15 REEJAM 佐藤	10:30～11:15 SH'BAM 45 MISSY	10:30～11:15 青竹コンディショニング ATSUKO	11:00～11:45 オリジナルエアロ 塩田	10:15～11:00 ボディアタック VR	10:30～11:15 やさしいエアロ ATSUKO	10:30～11:15 ボディコンバット VR		
10:45	定員:50名		定員:30名		定員:40名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名			
11:00	11:30～12:15 かんたんエアロ 杉吉		11:30～12:15 ZUMBA 野村		11:30～12:15 LESMILLS TONE 須原		11:30～12:15 HIP HOP KEN		11:30～12:15 ZUMBA 佐藤		11:30～12:15 MEGA DANZ YUKI		11:30～12:15 かんたんエアロ 織田			
11:15	定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名			
11:30	11:30～12:15 かんたんエアロ 杉吉		11:30～12:15 ZUMBA 野村		11:30～12:15 LESMILLS TONE 須原		11:30～12:15 HIP HOP KEN		11:30～12:15 ZUMBA 佐藤		11:30～12:15 MEGA DANZ YUKI		11:30～12:15 かんたんエアロ 織田			
11:45	定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名			
12:00	12:00～12:45 LESMILLS TONE 杉本										12:00～12:30 ボディパンプ VR 定員:20名		12:00～12:30 ボディパンプ VR 定員:20名			
12:15	定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名			
12:30	換気		換気		換気		換気		換気		換気		換気			
12:45	12:45～13:30 脂肪燃焼エアロ 杉吉		12:45～13:45 はじめての 楽しいフラ 久保田		12:45～13:30 ボディコンバット45 山本		12:45～13:45 ボディジャム 玉井		12:45～13:30 ボディコンバット45 富家		12:45～13:30 ボディバランス45 YUKI		12:45～13:30 SH'BAM 45 YUKI		12:45～13:30 やさしいヨガ 逢坂	
13:00	定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名	
13:15	13:45～14:15 ボディコンバット30 富家		14:00～14:45 からだコンディショニング 藤澤		13:45～14:30 健康体操 木村				13:45～14:30 かんたんエアロ 草薨		13:45～14:30 ヨーガ 唐渡		13:45～14:30 ズンパゴールド YUKI		13:45～14:30 セルフコンディショニング withヨガポール 尾島	
13:30	定員:50名		定員:30名		定員:50名				定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名	
13:45	13:45～14:15 ボディコンバット30 富家		14:00～14:45 からだコンディショニング 藤澤		13:45～14:30 健康体操 木村				13:45～14:30 かんたんエアロ 草薨		13:45～14:30 ヨーガ 唐渡		13:45～14:30 ズンパゴールド YUKI		13:45～14:30 セルフコンディショニング withヨガポール 尾島	
14:00	定員:50名		定員:30名		定員:50名				定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名	
14:15	14:15～15:00 ボディジャム45 MISSY										14:15～15:00 ボディジャム45 MISSY		14:00～14:45 ボディバランス VR		14:00～14:45 ボディジャム45 Kaoru	
14:30	定員:50名		定員:30名		定員:50名				定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:20名	
14:45	14:45～15:30 メガダンズ 竹内								14:45～15:30 メガダンズ 竹内		14:45～15:45 リフレッシュヨガ Ai		15:00～16:00 ボディアタック Kaoru		15:00～15:45 SH'BAM VR	
15:00	定員:50名		定員:30名		定員:50名				定員:50名		定員:30名		定員:50名		定員:30名	
15:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
15:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
15:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
16:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
16:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
16:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
16:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
17:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
17:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
17:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
17:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
18:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
18:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
18:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
18:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
19:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
19:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
19:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
19:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
20:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
20:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
20:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
20:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
21:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
21:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
21:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
21:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
22:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
22:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
22:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
22:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
23:00	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
23:15	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
23:30	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	
23:45	卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:15～18:00	

お風呂・シャワー及び男女ロッカーのご利用は、早朝6時～23時30分となります。
 23時30分以降にご利用の際は「夜間専用ロッカー」をご利用ください。
 23時30分を過ぎると清掃を行いますのでご利用中の方は荷物の移動をお願いします。

整理券について
 ①整理券はレッスン開始45分前に各スタジオ前に設置いたします。
 ②整理券は入場時に回収いたします。
 ※その場に居ない場合は番号を飛ばして入場をご案内します。
 ③レッスン開始後の入室は出来ません。

整列について