

# 2020年10月 特別スタジオプログラム

# JOYFIT24松本庄内

■定員:スタジオ25名 HOTスタジオ15名 バイク12名 ■フロントにて整理券配布 ■開始15分前よりスタジオ内へ入場 ■開始10分までにスタジオ入場の無い場合はキャンセル扱いとなります。  
 ■ハイタッチ・掛け声等は禁止です。■マスク着用のない場合は、スタジオ内での会話は禁止とさせていただきます。■スタジオ内 印の位置でご参加をお願い致します。■マット・プレート等ツールの除菌にご協力ください

MON 月曜    TUE 火曜    WED 水曜    THU 木曜    FRI 金曜    SAT 土曜    SUN 日曜

スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク					
9:00																						
9:30	9:30-10:15 フィットネスフラ 松井																					
10:00	10:00-10:45 ピギナーヨガ 中島			10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI			9:45-10:30 アンチエイジングヨガ HIROMI		10:00-10:45 Yoga MIDORI					9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI			9:00-9:45 朝ヨガ 有賀 美夏					
10:30						10:30-11:15 ウェープリング コンディショニング 北原								10:15-10:45 体幹アップヨガ mutsumi			10:00-10:45 RPM 田口					
11:00	10:45-11:30 キックボクシング 松井		11:00-11:45 かんたんエアロ YUMIKO	11:15-12:00 コンディショニング ピラティス 北原			11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡		11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:00-11:30 R30 小松		10:30-11:15 Yoga MIDORI		11:00-11:45 ZUMBA YUMIKO			10:15-11:00 リラックスヨガ EMIKO					
11:30						11:45-12:30 ラテンエアロ 北原						11:15-12:00 ZUMBA ERIKA		11:15-11:45 股関節柔軟ヨガ mutsumi			11:30-12:15 ヴィンヤサフローヨガ EMIKO					
12:00		12:00~12:30 R30 柳澤							11:45-12:30 ZUMBA YUMIKO													
12:30			12:15-13:00 バランス コーディネーション YUMIKO	12:30-13:15 ヨガベーシック EMIKO	12:30-13:15 RPM 田口							12:30-13:15 ベーシックエアロ 北原		12:15-13:00 ボディバンプ mutsumi			12:15-13:00 ボディコンバット 宮入					
13:00						13:00-13:45 初級エアロ MIDORI			12:45-13:30 やさしいピラティス YUMIKO					12:30-13:00 やさしいヨガ 花岡								
13:30	13:30-14:15 ボディバンプ 三枝		13:30-14:15 ZUMBA YUMIKO	13:45-14:15 フローヨガ EMIKO								13:00-13:45 ボディバランス 百瀬		13:30-14:15 ボディコンバット 三枝			13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡					
14:00						14:15-15:00 ラテンダンス MIDORI						13:45-14:15 ベーシックステップ 北原		13:30-14:00 ハランスコ-ディ-ション たかみや			14:00-14:45 太極拳 根崎					
14:30									14:30-15:15 シェイプアップヨガ mutsumi					14:45-15:30 アロマデトックスヨガ たかみや			14:00-14:45 やさしいピラティス YUMIKO					
15:00	14:45-15:30 ボディコンバット 三枝			14:45-15:15 体をほぐすストレッチ YUMIKO										14:45-15:15 シーエクサワークス 三枝			14:00-14:30 バイク 宮入					
15:30						15:15-16:00 やさしいアロマヨガ たかみや											15:15-15:45 HYPER C 宮入					
16:00	レッスンスタートが朝9時から夕方16時台までのレッスンは <b>朝8時から整理券配布</b> 。 レッスンスタートが夕方17時以降のレッスンは <b>夕方16時から整理券配布</b> 。 配布時間より前にご来館の方は、ヘルスチェックシートをご記入の上、 間隔を空けスタジオ前にお並び下さい。 お並びの際は、他のお客様のご迷惑にならないよう、私語厳禁をお願い致します。																15:15-16:00 バランス コーディネーション YUMIKO					
16:30																					16:15-17:00 ボディジャム 竹川	
17:00																						17:30-18:15 ピラティス 竹川
17:30																						10月4日 10月25日 のみ開催
18:00						17:45-18:30 かんたんエアロ MACHIKO												17:00-17:30 ボディジャム 竹川				
18:30							18:00-18:30 ボディシェイプ TAIGA											17:30-18:15 ピラティス 竹川				
19:00	18:30-19:15 ステップシェイプ MACHIKO			18:15-18:45 シーエクサワークス 百瀬														18:00-18:45 RPM 田口				
19:30		18:45-19:30 お腹すっきりピラティス 中坪		18:45-19:15 ウェープリングストレッチ 北原		19:00-19:45 ボディコンバット TAIGA	19:00-19:45 ダイエットフローヨガ 有賀 美夏	19:00-19:30 R30										10月特別開催				
20:00																		19:00-19:45 やさしいヨガ 花岡				
20:30	19:45-20:30 エアロファン+ トレーニング10 中坪			19:45-20:30 コンディショニング ピラティス 北原	19:30-20:15 RPM 田口													10月特別開催				
21:00		20:00-20:45 ボディメイクYoga 有賀 美夏		20:15-20:45 レズミルズパー 竹川		20:15-21:00 ボディバンプ TAIGA	20:15-20:45 フットコンディショニング KAWAKAMI	10/7 小松 10/14 柳澤 10/28 三村										10月特別開催				
21:30	21:00-21:45 ボディコンバット 三枝			21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川					20:00-20:45 ZUMBA MIDORI	20:00-20:45 ピラティス 竹川								10月特別開催				
22:00		21:15-22:00 マッサージヨガ 有賀 美夏		21:15-22:00 ZUMBA ERIKA			21:15-22:00 ストレッチフローヨガ narumi											10月特別開催				
22:30	22:15-22:45 シーエクサワークス 三枝			22:15-23:00 ヨガ 花岡		22:00-22:45 HIPHOP Azsa												10月特別開催				
23:00																		10月特別開催				
23:30																		10月特別開催				

その他館内ルール・スタッフの指示を遵守してのご参加をお願い致します。  
 ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

※プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。  
 尚、最新スケジュールはホームページからでもご確認が出来ます。

