2020年11月　特別スタジオプログラム　　JOYFIT24松本庄内

■定員：スタジオ30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

スタジオ定員数増加！25名⇒30名

MON 月曜

スタジオ	HOT	バイク
9:30-10:15 フィットネスフラ 松井	10:00-10:45 ビギナーヨガ 中島	
10:45-11:30 キックボクシング 松井	11:15-12:00 発汗ヨガボディ 中島	12:00～12:30 R30　柳澤
13:30-14:15 ボディパンプ 三枝	13:30-14:15 ウェーブリングヨガ MACHIKO	
14:45-15:30 ボディコンバット 三枝	14:45-15:30 コンディショニング ストレッチ MACHIKO	
18:30-19:15 ステップシェイプ MACHIKO	18:45-19:30 お腹すっきりピラティス 中坪	
19:45-20:30 エアロファン＋トレーニング10 中坪	20:00-20:45 ボディメイクYoga 美果	
21:00-21:45 ボディコンバット 三枝	21:15-22:00 マッサージヨガ 美果	21:00-21:30 RPM　田口
22:15-22:45 シーエクスワークス 三枝		

TUE 火曜

スタジオ	HOT	バイク
	10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI	
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	
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
13:30-14:15 ZUMBA YUMIKO	13:45-14:15 フローヨガ EMIKO	
	14:45-15:15 体をほぐすストレッチ YUMIKO	
18:15-18:45 シーエクスワークス 百瀬	18:45-19:15 ウェーブリングストレッチ 北原	
19:15-19:45 レズミルズトーン 百瀬	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
20:15-20:45 レズミルズバー 竹川		
21:15-22:00 ZUMBA ERIKA	21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川	
	22:15-23:00 ヨガ 花岡	

WED 水曜

スタジオ	HOT	バイク
	9:45-10:30 アンチエイジングヨガ HIROMI	
10:30-11:15 ウェーブリング コンディショニング 北原	11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡	
11:45-12:30 ラテンエアロ 北原	12:15-13:00 ヨガ 花岡	
13:00-13:45 初級エアロ MIDORI		
14:15-15:00 ラテンダンス MIDORI	15:15-16:00 やさしいアロマヨガ たかみや	
17:45-18:30 かんたんエアロ MACHIKO	18:00-18:30 ボディシェイプ TAIGA	
19:00-19:45 ボディコンバット TAIGA	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIROMI	19:00-19:30 R30
20:15-21:00 ボディパンプ TAIGA	20:15-20:45 フットコンディショニング KAWAKAMI	
22:00-22:45 HIPHOP Azsa	21:15-22:00 ストレッチフローヨガ narumi	

11/4　小松
11/11　柳澤
11/18　小松
11/25　柳澤

THU 木曜

スタジオ	HOT	バイク
	10:00-10:45 Yoga MIDORI	
10:30-11:15 ベーシックエアロ YUMIKO	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:00-11:30 R30　小松
11:45-12:30 ZUMBA YUMIKO	12:45-13:30 やさしいピラティス YUMIKO	
13:00-13:45 ボディバランス 百瀬		
14:15-15:00 ボディコンバット 三枝	14:30-15:15 シェイプアップヨガ mutsumi	
15:30-16:00 週替わり 百瀬		
18:45-19:30 ダイエットヨガ HIROMI		18:00-18:45 RPM 田口
19:00-19:30 ボディパンプ 三枝		
20:00-20:45 ZUMBA MIDORI	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:30-21:15 RPM 田口
21:15-21:45 ボディバランス 百瀬	21:15-22:00 Perspiration Yoga MIDORI	
22:15-22:45 ボディジャム 竹川		

11/5　シーエクスワークス
11/12　レズミルズトーン
11/26　シーエクスワークス

FRI 金曜

スタジオ	HOT	バイク
	10:30-11:15 Yoga MIDORI	
11:15-12:00 ZUMBA ERIKA		
12:30-13:15 ベーシックエアロ 北原	13:30-14:00 バランスコーディネーション たかみや	
13:45-14:15 ベーシックステップ 北原		
14:45-15:30 HIPHOPダンス PIRO	14:30-15:15 アロマデトックスヨガ たかみや	
16:00-16:45 背骨コンディショニング 浅川		
19:20-20:05 フィットネスベリー Hayashi	18:30-19:00 Basic Yoga mutsumi	
	19:30-20:00 バランスコーディネーション YUMIKO	
20:35-21:20 週替わりレズミルズ 三枝	20:30-21:15 やさしいピラティス YUMIKO	
21:50-22:35 レズミルズトーン 百瀬	21:45-22:30 フットコンディショニング KAWAKAMI	

11月6日
11月20日
のみ開催

11/6　ボディコンバット
11/13　ボディパンプ
11/20　ボディコンバット
11/27　ボディパンプ

夕方16時から整理券配

SAT 土曜

スタジオ	HOT	バイク
	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI	
	10:15-10:45 体幹アップヨガ mutsumi	
11:00-11:45 ZUMBA YUMIKO	11:15-11:45 股関節柔軟ヨガ mutsumi	
12:15-13:00 ボディパンプ mutsumi	12:30-13:00 やさしいヨガ 花岡	
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	
14:45-15:15 シーエクスワークス 三枝		
17:15-18:00 ヨガ 橋爪		18:00-18:45 RPM 田口
19:00-19:45 ボディバランス 百瀬	19:00-19:45 ウェーブリングヨガ MACHIKO	
20:15-20:45 シーエクスワークス 百瀬	20:15-21:00 デトックスヨガ MACHIKO	
21:15-21:45 レズミルズバー 竹川		
22:15-23:00 はじめての HIPHOP Azsa	22:00-22:45 くびれピラティス 竹川	

SUN 日曜

スタジオ	HOT	バイク
	9:00-9:45 朝ヨガ 美果	
	10:15-11:00 リラックスヨガ EMIKO	10:00-10:45 RPM 田口
	11:30-12:15 ヴィンヤサフローヨガ EMIKO	
12:15-13:00 ボディコンバット 宮入		
14:00-14:45 太極拳 根崎	14:00-14:45 やさしいピラティス YUMIKO	14:00-14:30 バイク　宮入
15:15-15:45 HYPER C 宮入	15:15-16:00 バランス コーディネーション YUMIKO	
16:15-17:00 ボディジャム 竹川		
17:30-18:15 ピラティス 竹川		
	19:00-19:45 やさしいヨガ 花岡	
	20:15-21:00 ヨガ 花岡	

朝8時から整理券配布

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**朝8時から整理券配布**。
レッスンスタートが夕方17時以降のレッスンは**夕方16時から整理券配布**。
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、私語厳禁でお願い致します。

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。

JOYFIT24