

# 2021年2月 特別スタジオプログラム(仮) ※急遽変更になる場合もございます。 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。■スタジオ：マスク必須 HOT：マスク推奨 ■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。

MO 月曜			TU 火曜			WE 水曜			TH 木曜			SA 土曜			SU 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
ホットスタジオはヨガマットご持参下さい。																	
9:45-10:30 ベーシックエアロ 北原	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		10:15-10:45 R30 柳澤	9:45-10:30 アンチエイジング ヨガ HIROMI			10:30-11:15 ベーシックエアロ YUMIKO	10:45-11:30 Yoga MIDORI	10:30-11:15 LES MILLS RPM 小林	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI			9:00-9:45 朝ヨガ 美果		
11:00-11:45 LES MILLS SH'BAM 北原	11:15-12:00 発汗ヨガボディ 中島		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		10:30-11:15 ウェープリング 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 ZUMBA YUMIKO	12:00-12:45 Relax Yoga MIDORI		11:00-11:45 ZUMBA YUMIKO	11:15-11:45 股関節柔軟ヨガ mutsumi		11:00-11:45 LES MILLS SH'BAM 北原	11:15-11:45 ヴィンヤサ フローヨガ EMIKO	10:00-10:45 LES MILLS RPM 田口
12:15-13:00 ZUMBA ERIKA	12:15-12:45 週替わりバイク 柳澤/小林		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		11:45-12:30 LES MILLS SH'BAM 北原	12:15-13:00 ヨガ 花岡		13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 百瀬	13:15-14:00 やさしいピラティス YUMIKO		12:15-13:00 LES MILLS BODYPUMP mutsumi	12:30-13:00 やさしいヨガ 花岡		12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入		
13:30-14:15 LES MILLS BODYPUMP 三枝		12:15-12:45 週替わりバイク 柳澤/小林	13:30-14:15 ZUMBA YUMIKO	13:45-14:15 フローヨガ EMIKO		13:00-13:45 初級エアロ MIDORI	13:00-13:45 LES MILLS RPM 小林		14:15-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	14:30-15:15 シェイプアップヨガ mutsumi		13:30-14:15 LES MILLS BODYATTACK 塚越	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡		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
14:45-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 三枝	14:45-15:30 アロマデトックスヨガ たかみや		14:45-15:15 体をほぐすストレッチ YUMIKO			15:30-16:15 HIP-HOPダンス PIRO			15:30-16:00 LES MILLS CXWORX tone			14:45-15:15 LES MILLS CXWORX 塚越		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		
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、私語厳禁をお願い致します。			第2,第4週のみ実施									朝8時から整理券配布			夕方16時から整理券配		
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		19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	18:45-19:15 ウェープリングストレッチ 北原		17:45-18:30 かんたんエアロ MACHIKO	18:00-18:30 ボディシェイプ TAIGA		18:00-18:30 LES MILLS CXWORX 三枝	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口		17:15-18:00 ヨガ 橋爪		17:30-18:15 ピラティス 竹川			
19:45-20:30 エアロファンタ トレーニング10 中坪	20:00-20:45 ハタヨガ yayoi	20:00-20:30 LES MILLS RPM 田口	20:15-20:45 barre 竹川	19:45-20:30 コンディショニング ピラティス 北原	20:00-20:45 LES MILLS RPM 田口	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT TAIGA	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIROMI	19:00-19:30 週替わりバイク 柳澤/小林	19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP 三枝	18:45-19:30 アーナングヨガ HIROMI		19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE 百瀬	19:00-19:45 ウェープリングヨガ MACHIKO		19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP 清水	19:00-19:45 やさしいヨガ 花岡	
21:00-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 三枝	21:15-22:00 骨盤ヨガ yayoi		21:15-22:00 ZUMBA ERIKA	21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川		20:15-21:15 LES MILLS BODYPUMP TAIGA	20:15-20:45 フット コンディショニング KAWAKAMI		20:00-20:45 ZUMBA MIDORI	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:30-21:15 LES MILLS RPM 田口	20:15-20:45 LES MILLS CXWORX 百瀬	20:15-21:00 デトックスヨガ MACHIKO		20:15-20:45 LES MILLS GRIT 清水	20:15-21:00 ヨガ 花岡	
22:15-23:00 tone 百瀬				22:15-23:00 ヨガ 花岡		22:00-22:45 HIPHOP Azsa			21:15-21:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	21:15-22:00 Perspiration Yoga MIDORI		21:15-21:45 barre 竹川					
									22:15-22:45 LES MILLS BODYJAM 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		浴室・更衣室利用時間 22:00まで		

※毎週金曜日はノースタッフデー  
1階ジムエリアのみ利用可能(24時間)

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。  
休講・代行情報は、ホームページよりご確認ください。

