

# 2021年5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。■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。

月曜			火曜			水曜			木曜			土曜			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・大きめのタオルをご持参下さい。																	
9:45-10:30 ベーシックエアロ 北原	10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡		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	特別開催 5/9・5/23 7:45~8:30 早朝ヨガ(ア-ユルヴェーダ) 担当:有賀美夏 整理券配布7:00~		9:00-9:45 朝ヨガ 美果	10:00-10:45 LES MILLS RPM 田口	
11:00-11:45 LES MILLS SH'BAM 北原	11:15-12:00 ヨガ 花岡		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 LES MILLS SH'BAM 北原	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	11:00-11:45 LES MILLS RPM	10:15-10:45 体幹アップヨガ mutsumi
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 ダンスエアロ 北原	13:00-13:45 LES MILLS RPM 小林		12:15-13:00 LES MILLS BODYPUMP mutsumi	12:30-13:15 やさしいヨガ 花岡		12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	13:30-14:15 LES MILLS RPM 小林	12:30-13:15 やさしいヨガ 花岡
新プログラム 準備中	5/10 RPM 小林 5/17 R30 柳澤 5/24 RPM 小林 5/31 R30 柳澤		13:30-14:15 ZUMBA YUMIKO	13:45-14:15 リラックスヨガ EMIKO		13:00-13:45 ダンスエアロ 北原	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		新プログラム 準備中	13:45-14:30 ダイエットヨガ 花岡		13:30-14:15 太極拳 根崎	13:30-14:00 バイク 宮入	13:30-14:00 バイク 宮入
新プログラム 準備中	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	15:15-16:00 やさしい アロマヨガ たかみや		15:30-16:00 HYPER C 宮入			14:45-15:15 HYPER C 宮入	14:00-14:45 やさしいピラティス YUMIKO		14:45-15:15 HYPER C 宮入	15:15-16:00 バランス コーディネーション YUMIKO	15:15-16:00 バランス コーディネーション YUMIKO
レッスンのスタートが朝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。 レッスンのスタートが夕方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。						朝8時から整理券配布			夕方16時から整理券配布			1階ジムエリアのみ利用可能(24時間)					
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		19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT TAIGA	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIROMI	19:00- 週替わりバイク 柳澤/小林	17:15-18:00 ヨガ 橋爪		17:30-18:15 ピラティス 竹川	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口
19:45-20:30 エアロファンタ トレーニング+ 中坪	20:00-20:45 骨盤ヨガ 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	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT TAIGA	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIROMI		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	17:15-18:00 ヨガ 橋爪		17:30-18:15 ピラティス 竹川	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口	18:00-18:45 LES MILLS RPM 田口
新プログラム 準備中	21:15-22:00 ハタヨガ yayoi		21:15-22:00 ZUMBA ERIKA	21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川		20:30-21:30 LES MILLS BODYPUMP TAIGA	20:15-20:45 フィット コンディショニング KAWAKAMI		21:15-21:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	21:15-22:00 Perspiration Yoga MIDORI		19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	19:00-19:45 ウェープリングヨガ MACHIKO	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP 清水	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
						5/12 R30 柳澤 5/19 RPM 小林 5/26 R30 柳澤 定員：12名			5/12のみ 特別開催			5/8・22のみ 特別開催			5/9 カーディオ 5/16 ストレNGTHス 5/23 アスレチック 5/30 カーディオ 定員：20名		
									5/22・29 は休講						浴室・更衣室利用時間 22:00まで		

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下さい。

