2024年 3月 スタジオプログラム　JOYFIT24松本庄内

■定員：スタジオ35名　HOTスタジオ20名　バイク22名　■フロントにて整理券配布　■開始10分前よりAスタジオ。Hスタジオは15分前より入場　■開始5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。■全スタジオ：マスク任意　■スタジオ内黒印の位置でご参加をお願いします。■マット・プレート等ツールの清掃にご協力ください。

月曜

スタジオ
- 10:05-10:50 ベーシックエアロ 北原
- 11:10-11:55 LesMills SH'BAM 北原
- 12:15-12:45 UBOUND RADICAL FITNESS 柳澤
- 13:05-13:35 LesMills RPM R30 田口/柳澤
- 13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO
- 15:00-15:45 ピラティス TAKEI
- 17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO
- 19:00-19:45 LesMills RPM 田口
- 20:05-20:35 LesMills CORE 坂西
- 21:00-21:45 LesMills BODYCOMBAT SATOKO
- 22:05-22:35 LesMills SH'BAM SATOKO

HOT
- 10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡
- 11:15-12:00 ヨガ 花岡
- 12:30-13:15 美姿勢ピラティス YUKA
- 3/4,18 R30 / 3/11,25 RPM
- 3/4,18 ダンスDE HIIT / 3/11,25 HIPHOP ワークアウト
- フリー利用時間 13:45～18:00
- 18:45-19:30 お腹すっきりピラティス 中坪
- 20:00-21:00 フローヨガ MAYU

火曜

スタジオ
- 10:15-10:45 R30 柳澤
- 11:15-12:00 かんたんエアロ YUMIKO
- 12:20-13:05 バランスコーディネーション YUMIKO
- 13:25-14:10 ZUMBA YUMIKO
- 14:30-15:00 LesMills BODYPUMP 清水
- 15:30-16:15 背骨コンディショニング LesMills GRIT 浅川/清水
- 16:45-17:30 ZUMBA ERIKA
- 18:50-19:35 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 20:00-20:45 LesMills BODYATTACK 竹川
- 21:05-21:50 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口

HOT
- 10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI
- 11:15-12:00 コンディショニングピラティス 北原
- 12:20-13:05 発汗筋膜リリース 北原
- 14:30-15:00 体をほぐすストレッチ YUMIKO
- 3/5At,19Ca グリット (15:30～16:00) / 3/12,26 背骨コン (15:30～16:15)
- フリー利用時間 15:30～18:00
- 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原
- 19:45-20:30 ウエストシェイプ・ピラティス 北原
- 21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川

水曜

スタジオ
- 10:05-10:50 ウェーブリングコンディショニング 北原
- 11:10-11:55 LesMills SH'BAM 北原
- 12:15-13:00 ベーシックエアロ YUMIKO
- 13:20-14:05 ZUMBA YUMIKO
- 17:55-18:40 ZUMBA MACHIKO
- 19:00-20:00 LesMills BODYCOMBAT REIJI
- 20:20-21:20 LesMills BODYPUMP 清水
- 22:00-23:00 HIPHOP Azsa

HOT
- 9:45-10:30 リフレッシュヨガ MAYU
- 11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡
- 12:15-13:00 HOTストレッチ 花岡
- フリー利用時間 13:30～18:00
- 19:00-19:45 ウエストシェイプピラティス YUKA
- 20:15-21:00 フットコンディショニング KAWAKAMI
- 21:30-22:15 コンディショニングピラティス 竹川

朝8時から整理券配布

夕方16時から整理券配布

木曜

スタジオ
- 10:00-10:45 LesMills RPM 田口
- 11:10-11:55 LesMills barre BODYJAM 竹川
- 12:15-12:45 LesMills CORE 坂西
- 13:05-13:50 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 14:10-14:55 LesMills BODYCOMBAT 宮入
- 15:15-15:45 HYPER C RADICAL FITNESS 宮入
- 18:00-18:30 LesMills RPM 田口
- 18:55-19:40 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口
- 20:00-20:30 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 21:00-21:45 ZUMBA MIDORI

HOT
- 10:00-10:45 Yoga MIDORI
- 11:15-12:00 RelaxYoga MIDORI
- 3/7,21 バー / 3/14,28 ジャム
- フリー利用時間 12:30～15:00
- 15:30-16:15 コンディショニングピラティス 竹川
- フリー利用時間 16:45～18:15
- 18:45-19:30 ウェーブリングヨガ MACHIKO
- 20:00-20:45 ピラティス 竹川
- 21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪

※毎週金曜日はノースタッフデイ　ジムエリアのみ利用可能（24時間）

土曜

スタジオ
- 3/2,16.30 北原ストレッチ / 3/9,23 MACHIKOヨガ
- 11:10-11:55 ZUMBA YUMIKO
- 12:10-12:55 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口
- 13:15-14:00 LesMills BODYATTACK 竹川
- 14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO
- 3/2,16.30 ダンスDE HIIT / 3/9,23 HIPHOP ワークアウト
- 17:50-18:35 ヨガ 橋爪
- 18:55-19:55 LesMills BODYCOMBAT REIJI/SATOKO
- 20:15-20:45 LesMills BODYPUMP 清水
- 21:05-21:35 LesMills barre 竹川
- 21:55-22:55 はじめてのHIPHOP Azsa

HOT
- 3/2,16.30 北原ピラティス / 3/9,23 MACHIKOヨガ
- 9:00-9:45 コンディショニングピラティス/骨盤ヨガ 北原/MACHIKO
- 10:15-11:00 ウェーブリングストレッチ/デトックスヨガ 北原/MACHIKO
- フリー利用時間 11:15～11:50
- 12:15-13:00 ピラティス TAKEI
- 13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡
- フリー利用時間 15:30～20:00
- 3/2,16.30 REIJI / 3/9,23 SATOKO
- 20:30-21:15 ヨガビギナー MAYU
- 21:50-22:35 くびれピラティス 竹川

日曜

スタジオ
- 9:00-9:30 LesMills RPM 田口
- 9:50-10:20 UBOUND RADICAL FITNESS 柳澤
- 10:40-11:25 LesMills SH'BAM 北原
- 11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 宮入
- 12:50-13:20 オリジナルバイク HYPER C RADICAL FITNESS 宮入
- 13:40-14:10 姿勢体幹強化運動 YUKA
- 3月24日（日）イベントレッスンの為、時間変更
- 15:35-16:35 LesMills BODYJAM 竹川
- 17:00-17:45 ピラティス 竹川
- 18:05-19:05 LesMills BODYPUMP 清水
- 19:25-19:55 LesMills GRIT 清水
- 3/3Strengh / 3/10Cardio / 3/17Athletic / 3/24Strength / 3/31Cardio

HOT
- 9:15-10:00 ハタヨガ 美果
- 10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果
- 11:45-12:15 ピラティス YUKA
- フリー利用時間 12:30～13:15
- 3/3.17 バイク / 3/10.31 ハイパーC
- 13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
- 15:00-15:45 バランスコーディネーション YUMIKO
- フリー利用時間 16:15～17:30
- 18:00-18:45 ヨガ 花岡
- 19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡

浴室・更衣室利用時間　22:00まで

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。

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。　TEL：0263-28-5151

JOYFIT24