

2024年 5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。

MON 月曜		TUE 火曜		WED 水曜		THU 木曜		FRI 土曜		SAT 日曜	
スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
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。											
10:05-10:50 ベーシックエアロ 北原	10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡	10:15-10:45 R30 柳澤	10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI	10:05-10:50 ウェープリング コンディショニング 北原	9:45-10:30 アンチエイジングヨガ HIROMI	10:00-10:45 LesMILLS RPM 田口	10:00-10:45 Yoga MIDORI	5/18 HIROMI 5/11,25 MACHIKO	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI	9:00-9:30 LesMILLS RPM 田口	9:15-10:00 朝ヨガ 美果
11:10-11:55 LesMILLS DANCE 北原	11:15-12:00 ヨガ 花岡	11:15-12:00 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	11:10-11:55 LesMILLS DANCE 北原	11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡	11:10-11:55 barre LesMILLS BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:10-11:55 ZUMBA YUMIKO	10:15-11:00 デトックスヨガ HIROMI/MACHIKO	9:50-10:20 UBOUND RADICAL FITNESS 柳澤	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果
12:15-12:45 UBOUND RADICAL FITNESS 柳澤	12:30-13:15 美姿勢ピラティス YUKA	12:20-13:05 バランスコーディネーション YUMIKO	12:20-13:05 発汗筋膜リリース 北原	12:15-13:00 ベーシックエアロ YUMIKO	12:15-13:00 HOTストレッチ 花岡	12:15-12:45 LesMILLS CORE 坂西	5/2,16,30 パー 5/9,23 ジャム	12:10-12:55 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口	12:15-13:00 ピラティス TAKEI	10:40-11:25 LesMILLS DANCE 北原	11:45-12:15 ピラティス YUKA
13:05-13:35 LesMILLS RPM R30 田口/柳澤	5/20, R30 5/13,27 RPM	13:25-14:10 ZUMBA YUMIKO		13:20-14:05 ZUMBA YUMIKO		13:05-13:50 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 12:30~15:00	13:15-14:00 LesMILLS BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡	11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:15 ピラティス YUKA
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	5/20, ダンスDE HIIT 5/13,27 HIPHOP ワークアウト	14:30-15:00 LesMILLS BODYPUMP 清水			フリー利用時間 13:30~18:00	14:10-14:55 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入		15:15-15:45 HYPER C RADICAL FITNESS 宮入	15:30-16:15 コンディショニングピラティス 竹川	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	フリー利用時間 12:30~13:15 5/12, 26 バイク 5/19 ハイパーC
15:00-15:45 ピラティス TAKEI		15:30-16:15 背骨コンディショニング GRIT 浅川/清水	5/7At,21St,グリット (15:30~16:00) 5/14,28 背骨コン (15:30~16:15)			15:15-15:45 HYPER C RADICAL FITNESS 宮入		5/11,25 ダンスDE HIIT 5/18 HIPHOP ワークアウト		13:40-14:10 姿勢体幹強化運動 YUKA	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
	フリー利用時間 13:45~18:00	16:45-17:30 ZUMBA ERIKA			朝8時から整理券配布 夕方16時から整理券配布				フリー利用時間 16:45~18:15	17:00-17:45 ピラティス 竹川	フリー利用時間 16:15~17:30
17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO				17:55-18:40 ZUMBA MACHIKO		18:00-18:30 LesMILLS RPM 田口		17:50-18:35 ヨガ 橋爪	フリー利用時間 15:30~20:00	18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水	18:00-18:45 ヨガ 花岡
19:00-19:45 LesMILLS RPM 田口	18:45-19:30 お腹すっきりピラティス 中坪	18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	18:40-19:25 ウェープリングストレッチ 北原	19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI	19:00-19:45 楽しいフロアヨガ HIROMI	18:55-19:40 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口	18:45-19:30 アーナンドヨガ HIROMI	18:55-19:55 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI/SATOKO	5/18 REIJI 5/11,25 SATOKO	19:25-19:55 LesMILLS GRIT 清水	19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡
20:05-20:35 LesMILLS CORE 坂西	20:30-21:30 フローヨガ MAYU	20:00-20:45 LesMILLS BODYATTACK 竹川	19:45-20:30 ウエストシェイプ・ピラティス 北原	20:20-21:20 LesMILLS BODYPUMP 清水	20:15-21:00 フットコンディショニング KAWAKAMI	20:00-20:30 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:15-20:45 LesMILLS BODYPUMP 清水	20:30-21:15 ヨガビギナー MAYU	5/12Strength 5/19Cardio 5/26Athletic	
21:00-21:45 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:05-21:50 RADICAL POWER RADICAL FITNESS 田口	21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川	21:50-22:50 HIPHOP Azsa	21:30-22:15 コンディショニングピラティス 竹川	21:00-21:45 ZUMBA MIDORI	21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪	21:05-21:35 barre 竹川	21:50-22:35 くびれピラティス 竹川		浴室・更衣室利用時間 22:00まで
22:05-22:35 LesMILLS DANCE SATOKO								21:55-22:55 はじめてのHIPHOP Azsa			

※毎週金曜日はノースタッフデー
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。
TEL: 0263-28-5151

