

2024年 7月 スタジオプログラム

JOYFIT24松本庄内

■定員:スタジオ40名 HOTスタジオ23名 バイク22名 ■フロントにて整理券配布

■入場:Aスタジオ10分前 HOTスタジオ15分前

■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

■開始5分前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

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 花園	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	10:10-10:55 Yoga MIDORI	7/6.20 HIROMI 7/13.27 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 花園	11:05-11:50 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 花園	11:05-11:50 LesMILLS Shapes BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	10:15-11:00 デトックスヨガ HIROMI/MACHIKO	9:50-10:20 UBOUND 柳澤	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果
12:15-12:45 UBOUND 柳澤	12:20-13:05 美姿勢ピラティス YUKA	12:05-12:50 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 花園	12:10-12:40 LesMILLS CORE 坂西	7/4.18 Shapes 7/11.25 JAM	12:10-12:55 RADICAL POWER 田口	10:40-11:25 LesMILLS DANCE 北原	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	7/1,15.29 R30 7/8.22 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO	14:10-14:40 LesMILLS BODYPUMP 清水	13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO	フリー利用時間 13:30~18:00	13:00-13:45 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 12:30~15:00	13:15-14:00 LesMILLS BODYATTACK 竹川	11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	12:30-13:15 フリー利用時間 12:30~13:15
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	7/1,15.29 ダンスDE HIIT 7/8.22 HIPHOP ワークアウト	14:10-14:40 LesMILLS BODYPUMP 清水	14:10-14:40 体をほぐすストレッチ YUMIKO	14:25-15:10 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	朝8時から整理券配布	14:00-15:00 ZUMBA ERIKA	フリー利用時間 16:45~18:15	14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
15:00-15:45 ピラティス TAKEI	フリー利用時間 13:45~18:00	14:55-15:25 GRIT 清水	7/2 Cardio 7/9 Strength 7/16 Athletic 7/23 Cardio 7/30 Strength	15:30-16:00 HYPER C 宮入	夕方16時から整理券配布	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 15:30~20:00	7/6.20 ダンスDE HIIT 7/13.27 HIPHOP ワークアウト	13:40-14:10 姿勢体幹強化運動 YUKA	13:40-14:10 姿勢体幹強化運動 YUKA	15:00-15:45 バランスコーディネーション YUMIKO
17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO		15:40-16:25 背骨コンディショニング ※7/9,23のみ実施 浅川	フリー利用時間 15:00~18:00	17:55-18:40 ZUMBA MACHIKO		18:00-18:30 LesMILLS RPM 田口		17:50-18:35 ヨガ 橋爪	13:45-14:30 ダイエットヨガ 花園	13:45-14:30 ダイエットヨガ 花園	15:35-16:35 LesMILLS BODYJAM 竹川
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		19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI		18:55-19:40 RADICAL POWER 田口		18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI/SATOKO	17:00-17:45 ピラティス 竹川	17:00-17:45 ピラティス 竹川	16:15~17:30 フリー利用時間 16:15~17:30
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		20:20-21:20 LesMILLS BODYPUMP 清水		20:00-20:30 LesMILLS BODYBALANCE 坂西		20:00-20:30 LesMILLS BODYPUMP 清水	18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水	18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水	18:00-18:45 ヨガ 花園
21:00-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:00-22:00 ZUMBA ERIKA		21:50-22:50 HIPHOP Azsa		21:00-21:45 ZUMBA MIDORI		21:55-22:55 はじめてのHIPHOP Azsa	19:25-19:55 LesMILLS GRIT 清水	19:25-19:55 LesMILLS GRIT 清水	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園
						22:00-22:30 LesMILLS DANCE SATOKO			7/7 Athletic 7/14 Strength 7/21 Cardio 7/28 Athletic	7/7 Athletic 7/14 Strength 7/21 Cardio 7/28 Athletic	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
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

