

2024年 9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。												
9:00												
9:30												
10:00	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	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	
10:30												
11:00	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	11:05-11:50 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 Shapes LesMILLS BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	10:05-10:50 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	
11:30												
12:00	12:15-12:45 UBOUND 柳澤	12:20-13:05 タオルを使った コンディショニングピラティス YUKA	12:05-12:50 バランス コーディネーション YUMIKO	12:10-12:55 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	9/5.19 Shapes 9/12.26 JAM	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:15 フローピラティス YUKA	
12:30												
13:00	13:05-13:35 LesMILLS RPM 田口/柳澤	9/2.16.30 R30 9/9.23 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO		13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO		13:00-13:45 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 12:30~15:00	12:10-12:55 MADKAL POWER 田口	12:15-13:00 ピラティス TAKEI	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 9/8.22 バイク 9/1.15.29 ハイパーC
13:30												
14:00	13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	9/2.16.30 ダンスDE HIIT 9/9.23 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		14:00-15:00 ZUMBA ERIKA		13:15-14:00 LesMILLS BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花園	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
14:30												
15:00	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	9/3 Cardio 9/10 Athletic 9/17 Strength 9/24 Cardio	15:30-16:00 HYPER C 宮入	フリー利用時間 13:30~18:00			14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	15:00-15:45 バランス コーディネーション YUMIKO		
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO	フリー利用時間 15:00~18:00	15:40-16:25 背骨コンディショニング ※9/10.24のみ実施	フリー利用時間 16:15~17:30	17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO		18:10-18:40 LesMILLS RPM 田口	フリー利用時間 16:45~18:15	17:50-18:35 ヨガ 橋爪	17:00-17:45 ピラティス 竹川	18:00-18:45 ヨガ 花園	
18:30												
19:00	19:00-19:45 LesMILLS RPM 田口	18:50-19:35 お腹スッキリピラティス 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 楽しいフローヨガ HIROMI	19:05-19:50 MADKAL POWER 田口	18:50-19:35 アーナンドヨガ HIROMI	18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI/SATOKO	9/7.21 REIJI 9/14.28 SATOKO	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園	
19:30												
20:00	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	20:00-20:45 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	20:10-20:40 LesMILLS BODYBALANCE 坂西	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:00-20:30 LesMILLS BODYPUMP 清水	20:30-21:15 ヨガビギナー MAYU	9/1 Athletic 9/8 Strength 9/15 Cardio 9/22 Athletic 9/29 Strength	
20:30												
21:00	21:00-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:00-22:00 ZUMBA ERIKA	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	21:55-22:55 はじめてのHIPHOP Azsa	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	
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

※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下さい。
TEL: 0263-28-5151

