

# 2024年 10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								10/5.19 HIROMI 10/12.26 MACHIKO	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI	9:00-9:30 LES MILLS RPM 田口	9:15-10:00 朝ヨガ 美果
9:30										9:50-10:20 UBOUND 柳澤	
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 LES MILLS RPM 田口	10:10-10:55 Yoga MIDORI	10:05-10:50 デトックスヨガ HIROMI/MACHIKO	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果	
10:30										10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原	
11:00	11:10-11:55 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE 北原	11:00-11:45 やさしいヨガ 花園	11:05-11:50 Shapes LES MILLS BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:15 フローピラティス 10/6.13のみ実施 YUKA
11:30										11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:15 フローピラティス 10/6.13のみ実施 YUKA
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 10/7.14のみ実施 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 CORE 坂西	10/3.17.31 Shapes 10/10.24 JAM	12:10-12:55 MADKAL POWER 田口	12:15-13:00 ピラティス TAKEI	12:30-13:20 オリジナルバイク HYPER C 宮入
12:30										13:05-13:35 LES MILLS RPM 田口/柳澤	12:30-13:15 フリー利用時間 12:30~13:15 10/6.20 バイク 10/13.27 ハイパーC
13:00	13:05-13:35 LES MILLS RPM 田口/柳澤	10/7.21 R30 10/14.28 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO		13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO		13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 12:30~15:00	13:15-14:00 LES MILLS 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 10/6.13のみ実施 YUKA
13:30										14:00-15:00 ZUMBA ERIKA	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
14:00	13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	10/7.21 ダンスDE HIIT 10/14.28 HIPHOP ワークアウト	14:10-14:40 LES MILLS BODYPUMP 清水	14:10-14:40 体をほぐすストレッチ YUMIKO	14:25-15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入				14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO		
14:30										15:00-15:45 ピラティス TAKEI	15:00-15:45 バランス コーディネーション YUMIKO
15:00										フリー利用時間 13:45~18:00	フリー利用時間 15:00~18:00
15:30										15:30-16:00 HYPER C 宮入	フリー利用時間 13:30~18:00
16:00										朝8時から整理券配布	朝8時から整理券配布
16:30										夕方16時から整理券配布	夕方16時から整理券配布
17:00										フリー利用時間 16:45~18:15	フリー利用時間 16:15~17:30
17:30										17:50-18:35 ヨガ 橋爪	フリー利用時間 15:30~20:00
18:00	17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO				17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO		18:10-18:40 LES MILLS RPM 田口		17:50-18:35 ヨガ 橋爪	18:00-18:45 ヨガ 花園	
18:30										18:05-19:05 LES MILLS BODYPUMP 清水	
19:00	19:00-19:45 LES MILLS RPM 田口	18:50-19:35 お腹スッキリピラティス 中坪	18:50-19:35 LES MILLS 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 LES MILLS 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 アーナダヨガ HIROMI	18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI/SATOKO	10/12.19 REIJI 10/5.26 SATOKO	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園
19:30										20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水	
20:00	20:05-20:35 CORE 坂西	20:30-21:30 フローヨガ MAYU	20:00-20:45 LES MILLS 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 LES MILLS BODYPUMP 清水	20:15-21:00 フットコンディショニング KAWAKAMI	20:10-20:40 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水	20:30-21:15 ヨガビギナー MAYU	10/6 Athletic 10/13 Strength 10/20 Cardio 10/27 Athletic
20:30										20:50-21:35 LES MILLS Shapes 竹川	
21:00	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:00-22:00 ZUMBA ERIKA	21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川	21:30-22:15 コンディショニングピラティス 竹川	21:50-22:50 HIPHOP Azsa	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											

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

