

# 2024年 11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  |                                     | SAT 土曜   |                                    | SUN 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<br>ベーシックエアロ<br>北原                    | 10:00-10:45<br>やさしいヨガ<br>花園                     | 10:15-10:45<br>R30<br>柳澤                      | 10:00-10:45<br>美脚コンディショニング<br>KAWAKAMI                            | 10:05-10:50<br>ウェープリング<br>コンディショニング<br>北原              | 9:45-10:30<br>アンチエイジングヨガ<br>HIROMI      | 10:00-10:45<br>LES MILLS<br>RPM<br>田口               | 10:10-10:55<br>Yoga<br>MIDORI       | 11/2.9.30 HIROMI<br>11/16.23 MACHIKO                   | 9:00-9:45<br>骨盤ヨガ<br>HIROMI        | 9:00-9:30<br>LES MILLS<br>RPM<br>田口                               | 9:15-10:00<br>朝ヨガ<br>美果                    |
| 11:10-11:55<br>LES MILLS<br>DANCE<br>北原          | 11:15-12:00<br>ヨガ<br>花園                         | 11:05-11:50<br>かんたんエアロ<br>YUMIKO              | 11:05-11:50<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>北原                           | 11:10-11:55<br>LES MILLS<br>DANCE<br>北原                | 11:00-11:45<br>やさしいヨガ<br>花園             | 11:05-11:50<br>LES MILLS<br>Shapes<br>BODYJAM<br>竹川 | 11:15-12:00<br>Relax Yoga<br>MIDORI | 11:05-11:55<br>ZUMBA<br>YUMIKO                         | フリー利用時間<br>11:15~11:45             | 11:05-11:55<br>LES MILLS<br>DANCE<br>北原                           | 10:30-11:15<br>ボディメイクヨガ<br>美果              |
| 12:15-12:45<br>UBOUND<br>柳澤                      | 12:20-13:05<br>コンディショニング<br>TAKEI               | 12:05-12:50<br>バランス<br>コーディネーション<br>YUMIKO    | 12:10-12:55<br>発汗筋膜リリース<br>北原                                     | 12:15-13:00<br>ベーシックエアロ<br>YUMIKO                      | 12:15-13:00<br>HOTストレッチ<br>花園           | 12:10-12:40<br>LES MILLS<br>CORE<br>坂西              | 11/7.21 Shapes<br>11/14.28 JAM      | 12:10-12:55<br>RADICAL<br>POWER<br>田口                  | 12:15-13:00<br>ピラティス<br>TAKEI      | 12:10-12:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>宮入                      | フリー利用時間<br>11:45~13:15                     |
| 13:05-13:35<br>LES MILLS<br>RPM<br>柳澤            | 11/4.18 R30<br>11/11.25 RPM                     | 13:05-13:55<br>ZUMBA<br>YUMIKO                |   | 13:15-14:05<br>ZUMBA<br>YUMIKO                         |   | 13:00-13:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>坂西       |                                     | 13:15-14:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>竹川           |                                    | 12:50-13:20<br>オリジナルバイク<br>HYPER C<br>宮入                          | 11/3.17 バイク<br>11/10.24 ハイパーC              |
| 13:55-14:40<br>ダンスワークアウト<br>ACO                  |   | 14:10-14:40<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>清水    | 14:10-14:40<br>体をほぐすストレッチ<br>YUMIKO                               | 14:25-15:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>宮入           |   | 14:00-15:00<br>ZUMBA<br>ERIKA                       |                                     | 14:20-15:05<br>ダンスワークアウト<br>ACO                        |                                    |   | 13:45-14:30<br>やさしいピラティス<br>YUMIKO         |
| 15:00-15:45<br>ピラティス<br>TAKEI                    | 11/4.18 ダンスDE HIIT<br>11/11.25 HIPHOP<br>ワークアウト | 14:55-15:25<br>GRIT<br>清水                     | 11/5 Athletic<br>11/12 Strength<br>11/19 Cardio<br>11/26 Athletic | 15:30-16:00<br>HYPER C<br>宮入                           | フリー利用時間<br>13:30~18:00                  |   |                                     | 11/2.16.30 ダンスDE HIIT<br>11/9.23 HIPHOP ワークアウト         |                                    |   | 15:00-15:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>YUMIKO |
|  | フリー利用時間<br>13:45~18:00                          |   |   |  |   |   |                                     |  |                                    |   |  |
|  |   |   | フリー利用時間<br>15:00~18:00  |  |   |   |                                     |  |                                    |   |  |
|  |   |   |   |  | 朝8時から整理券配<br>夕方16時から整理券配                |   |                                     |  |                                    |   |  |
| 17:55-18:40<br>ステップ台シェイプ<br>MACHIKO              |   |   |   | 17:55-18:45<br>ZUMBA<br>MACHIKO                        | 11/6.20 REIJI<br>11/13.27 SATOKO        | 18:10-18:40<br>LES MILLS<br>RPM<br>田口               |                                     | 17:50-18:35<br>ヨガ<br>橋爪                                |                                    | 15:35-16:35<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>竹川                         | フリー利用時間<br>16:15~17:30                     |
| 19:00-19:45<br>LES MILLS<br>RPM<br>田口            | 18:50-19:35<br>お腹スッキリピラティス<br>中坪                | 18:50-19:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>坂西 | 18:40-19:25<br>ウェープリングストレッチ<br>北原                                 | 19:00-20:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>REIJI/SATOKO | 19:00-19:45<br>楽しいフローヨガ<br>HIROMI       | 19:05-19:50<br>RADICAL<br>POWER<br>田口               |                                     | 18:55-19:40<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>REIJI/SATOKO | 11/2.16.30 REIJI<br>11/9.23 SATOKO | 17:00-17:45<br>ピラティス<br>竹川  |  |
| 20:05-20:35<br>CORE<br>坂西                        |   | 20:00-20:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>竹川  | 19:45-20:30<br>ウエストシェイプ・ピラティス<br>北原                               | 20:20-21:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>清水             | 20:15-21:00<br>フットコンディショニング<br>KAWAKAMI | 20:10-20:40<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>坂西       |                                     | 20:00-20:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>清水             |                                    | 17:50-18:35<br>ヨガ<br>橋爪   | フリー利用時間<br>15:30~20:00                     |
| 21:00-22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>SATOKO | 20:30-21:30<br>フローヨガ<br>MAYU                    | 21:00-22:00<br>ZUMBA<br>ERIKA                 | 21:00-21:45<br>美尻ピラティス<br>竹川                                      | 21:50-22:50<br>HIPHOP<br>Azsa                          |   | 21:00-21:45<br>ZUMBA<br>MIDORI                      |                                     | 20:50-21:35<br>LES MILLS<br>Shapes<br>竹川               |                                    | 18:05-19:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>清水                        | 18:00-18:45<br>ヨガ<br>花園                    |
|  |   |   |   |  |   | 22:00-22:30<br>LES MILLS<br>DANCE<br>SATOKO         |                                     | 21:55-22:55<br>はじめてのHIPHOP<br>Azsa                     |                                    | 19:25-19:55<br>LES MILLS<br>GRIT<br>清水                            | 19:15-20:00<br>やさしいヨガ<br>花園                |
|  |   |   |   |  |   |   |                                     |  |                                    | 11/3 Strength<br>11/10 Cardio<br>11/17 Athletic<br>11/24 Strength |  |
|  |   |   |   |  |   |   |                                     |  |                                    |   | 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

