

# 2024年 12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
								12/7.21 HIROMI 12/14 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
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	9:50-10:20 UBOUND 柳澤	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果	
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 LES MILLS Shapes BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	フリー利用時間 11:15~11:45	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	フリー利用時間 11:45~13:15
12:15-12:45 UBOUND 柳澤	12:20-13:05 コンディショニング TAKEI	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 LES MILLS CORE 坂西	12/5.19 Shapes 12/12.26 JAM	12:10-12:55 RADICAL 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	12/8 バイク 12/1.22 ハイパーC
13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	12/2.16 R30 12/9. 23RPM	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		
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	12/2.16 ダンスDE HIIT 12/9.23 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		14:00-15:00 ZUMBA ERIKA		14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO			14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO
15:00-15:45 ピラティス TAKEI		14:55-15:25 GRIT 清水	12/3 Strength 12/10 Cardio 12/17 Athletic 12/24 Strength	15:30-16:00 HYPER C 宮入	フリー利用時間 13:30~18:00		15:30-16:15 コンディショニングピラティス 竹川	12/7.21 ダンスDE HIIT 12/14 HIPHOP ワークアウト			
	フリー利用時間 13:45~18:00								フリー利用時間 15:30~20:00		
			フリー利用時間 15:00~18:00								
17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO				17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO	12/4.18 SATOKO 12/11. 25 REIJI	18:10-18:40 LES MILLS RPM 田口		17:50-18:35 ヨガ 橋爪		17:00-17:45 ピラティス 竹川	フリー利用時間 16:15~17:30
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/SATOKO	19:00-19:45 楽しいフローヨガ HIROMI	19:05-19:50 RADICAL POWER 田口	18:50-19:35 アーナダヨガ HIROMI	18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI/SATOKO	12/7.21 REIJI 12/14 SATOKO		
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	19:45-20:30 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	12/1 Cardio 12/8 Athletic 12/15 Strength 12/22 Cardio
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	21:50-22:50 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

※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)

※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



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。