

2025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		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。									
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	9:45-10:30 アンチエイジングヨガ HIROMI	10:05-10:50 ウェアリング コンディショニング 北原	10:00-10:45 LES MILLS RPM 田口	10:10-10:55 Yoga MIDORI	9/6.20.27 HIROMI 9/13 MACHIKO	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI	9:15-10:00 朝ヨガ 美果
10:30											
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	11:00-11:45 やさしいヨガ 花園	11:10-11:55 LES MILLS DANCE 北原	11:05-11:50 Shapes LES MILLS BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax 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
11:30											
12:00	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 ベーシックエアロ YUMIKO	12:10-12:40 CORE 坂西	12:25-13:10 ピラティス TAKEI		11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	フリー利用時間 11:45~13:15
12:30											
13:00	13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	9/1.15.29 R30 9/8.22 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO		13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO	13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 13:30~15:00		12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	9/7.21 HYPER C 9/14.28 バイク
13:30											
14:00	13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	9/1.15.29 ダンスDE HIIT 9/8.22 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	14:25-15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	14:00-15:15 [ワンポイントレッスン30分]			13:30-14:15 ダイエットヨガ 花園	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		14:55-15:25 GRIT 清水	9/2 Cardio 9/9 Athletic 9/16 Strength 9/23 Cardio 9/30 Athletic	15:30-16:00 HYPER C 宮入	15:30-16:00 フリー利用時間 13:30~18:00	15:30-16:15 ZUMBA ERIKA	15:30-16:15 コンディショニングピラティス 竹川		13:30-14:15 ダンスDE HIIT 9/13.27 HIPHOP ワークアウト	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO
15:30											
16:00	9/29のみDANCE	フリー利用時間 13:45~18:00	15:45-17:00 [ワンポイントレッスン30分]		朝8時から整理券配 夕方16時から整理券配						
16:30			9/2.16のみ実施 ※9/9.23.30は休講	フリー利用時間 15:00~18:00						フリー利用時間 14:45~20:00	フリー利用時間 16:00~17:30
17:00											
17:30											
18:00	17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO				17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO	17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO	18:10-18:40 LES MILLS RPM 田口	18:50-19:35 アーナダヨガ HIROMI		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 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 ウェアリングストレッチ 北原	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	19:00-19:45 楽しいフローヨガ HIROMI	19:05-19:50 RADICAL POWER 田口	20:00-20:45 ピラティス 竹川		18:05-19:05 LES MILLS BODYPUMP 清水	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園
19:30											
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	19:45-20:30 ウェストシェイプ 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		19:25-19:55 LES MILLS GRIT 清水	
20:30											
21:00	21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:05-21:50 LES MILLS BODYSTEP SATOKO	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 LES MILLS DANCE SATOKO	21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪		9/7 Strength 9/14 Cardio 9/21 Athletic 9/28 Strength	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ください。
Tel : 0263-28-5151

