

2025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		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 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	10/25 HIROMI 10/4.11.18 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
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	10:05-10:50 デトックスヨガ HIROMI/MACHIKO	9:50-10:20 UBOUND MEDICAL FITNESS 柳澤	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果
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	12:25-13:10 ピラティス TAKEI	12:10-12:55 RADICAL POWER 田口	12:15-13:00 ピラティス TAKEI	10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原	10/12は有料特別レッスンの為 BODY COMBAT、オリジナルバイク は休講となります
13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	10/6.20 R30 10/13.27 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO	14:10-14:40 LES MILLS BODYPUMP 清水	13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO	フリー利用時間 13:30~18:00	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	フリー利用時間 13:30~15:00	13:15-14:00 LES MILLS BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花園	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	フリー利用時間 11:45~13:15
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	10/6.20 ダンスDE HIIT 10/13.27 HIPHOP ワークアウト	14:10-14:40 LES MILLS BODYPUMP 清水	14:55-15:25 GRIT 清水	14:25-15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	フリー利用時間 13:30~18:00	14:00-15:15 [ワンポイントレッスン30分] ZUMBA ERIKA	フリー利用時間 16:45~18:15	14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	10/4.18 ダンスDE HIIT 10/11.25 HIPHOP ワークアウト	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	10/5.26 HYPER C 10/19 バイク
15:00-15:45 週替わり TAKEI	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] ZUMBA ERIKA	10/7 Strength 10/14 Cardio 10/21 Athletic 10/28 Strength	15:30-16:00 HYPER C 宮入	朝8時から整理券配 夕方16時から整理券配	15:30-16:15 コンディショニングピラティス 竹川	フリー利用時間 14:45~20:00	10/4.18 ダンスDE HIIT 10/11.25 HIPHOP ワークアウト	13:30-14:15 ダイエツトヨガ 花園	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
16:30 10/6 ピラティス 10/13 コンディショニング ストレッチ 10/20 ピラティス 10/27 DANCE	フリー利用時間 13:45~18:00	10/7.21のみ実施 ※10/14.25は休講	フリー利用時間 15:00~18:00	17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO		17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO		17:50-18:35 ヨガ 橋爪	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO
17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO		18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 田川		17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO		18:10-18:40 LES MILLS RPM 田口		17:50-18:35 ヨガ 橋爪	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO
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 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 アーナツダヨガ HIROMI	18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI	17:00-17:45 ピラティス 竹川	15:35-16:35 LES MILLS BODYJAM 竹川	フリー利用時間 16:00~17:30
20:05-20:35 LES MILLS 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 ウェツトシェイプ ピラティス 北原	20:20-21:20 LES MILLS BODYPUMP 清水	20:15-21:00 フツ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 夜ヨガ MAYU	17:00-17:45 ピラティス 竹川	フリー利用時間 16:00~17:30
21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO		21:00-21:50 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	20:50-21:35 LES MILLS Shapes 竹川	21:50-22:35 くびれピラティス 竹川	19:25-19:55 LES MILLS GRIT 清水	10/5 Cardio 10/12 Athletic 10/19 Strength 10/26 Cardio
						10/23は休講					浴室・更衣室利用時間 22:00まで

※毎週金曜日はノースタツプデー
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

