

2025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。									
							11/6.20 Shapes 11/13.27 JAM	11/1.15.29 HIROMI 11/8.22 MACHIKO			
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	9:00-9:45 骨盤ヨガ HIROMI	9:15-10:00 朝ヨガ 美果	9:00-9:30 LES MILLS RPM 田口	
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	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	9:50-10:20 UBOUND 柳澤	
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 CORE 坂西		11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO		10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原	
13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	11/3.17 R30 11/10.24 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO		13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO		13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西		12:10-12:55 RADICAL POWER 田口		11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	11/3.17 ダンスDE HIIT 11/10.24 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		14:00-15:15 [ワンポイントレッスン30分]		13:15-14:00 LES MILLS BODYATTACK 竹川		12:50-13:20 オリジナルバイク HYPER C 宮入	
15:00-15:45 週替わり TAKEI		14:55-15:25 GRIT 清水	11/4 Cardio 11/11 Athletic 11/18 Strength 11/25 Cardio	15:30-16:00 HYPER C 宮入	フリー利用時間 13:30~18:00			14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO		11/1.15.29 ダンスDE HIIT 11/8.22 HIPHOP ワークアウト	
11/3.17 ピラティス 11/10.24 コンディショニ ングストレッチ	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]									
		11/4.18のみ実施 ※11/11.25は休講			朝8時から整理券配布 夕方16時から整理券配布						
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		15:35-16:35 LES MILLS BODYJAM 竹川	
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		18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI		17:00-17:45 ピラティス 竹川	
20:05-20:35 CORE 坂西		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		20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水		16:00-17:30 フリー利用時間	
21:00-22:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	20:30-21:30 フローヨガ MAYU	21:05-21:50 LES MILLS BODYSTEP SATOKO	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		21:00-21:45 LES MILLS DANCE SATOKO		20:50-21:35 LES MILLS Shapes 竹川		18:05-19:05 LES MILLS BODYPUMP 清水	
				21:50-22:50 HIPHOP Azsa				21:50-22:35 くびれピラティス 竹川		18:00-18:45 ヨガ 花園	
						11/6.20のみ実施 ※11/13.27は休講				19:15-20:00 やさしいヨガ 花園	
										11/2 Athletic 11/9 Strength 11/16 Cardio 11/23 Athletic 11/30 Strength	
										浴室・更衣室利用時間 22:00まで	

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

JOYFIT24