

2026年 2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
■スタジオ内黒印の位置でご参加をお願いします

■フロントにて整理券配布
■マット・プレート等ツールの清掃にご協力ください

■入場:Aスタジオ10分前 HOTスタジオ15分前
■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

| M | 月曜 | T | TUE | 火曜 | W | 水曜 | THU | 木曜 | F | SAT | 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 | スタジオ | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:05-10:50 ペーシックエアロ 北原 | 10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡 | 10:15-10:45 M R30 柳澤 | 10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI | 10:05-10:50 ウェーブリング コンディショニング 北原 | 9:45-10:30 ピラティス YURI | 10:00-10:45 LesMILLS RPM 田口 | 10:10-10:55 Yoga MIDORI | 9:00-9:45 骨盤ヨガ MACHIKO | 9:15-9:30 LesMILLS RPM 田口 | 9:15-10:00 朝ヨガ 美果 | 9:30 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:10-11:55 LesMILLS DANCE 花原 | 11:15-12:00 HOTストレッチ 花岡 | 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 LesMILLS DANCE 北原 | 11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡 | 11:05-11:50 LesMILLS Shape 竹川 | 11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI | 10:05-10:50 デトックスヨガ MACHIKO | 9:50-10:20 LesMILLS UBOUND RADICAL FITNESS 柳澤 | 10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果 | 10:30 | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15-12:45 UBOUND RADICAL FITNESS 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 ペーシックエアロ YUMIKO | 12:15-13:00 HOTストレッチ 花岡 | 12:10-12:40 LesMILLS CORE 坂西 | 12:30 2/5.19 Shapes 2/12.26 JAM | フリー利用時間 11:15～13:00 | 12:10-12:55 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 田口 | 12:45-12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入 | 12:45-12:30 フリー利用時間 11:45～13:15 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:05-13:35 LesMILLS RPM 田口/柳澤 | 2/2.16 R30 2/9.23 RPM | 13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO | 14:10-14:40 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 14:10-14:40 体をほぐすストレッチ YUMIKO | 13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO | 13:00-13:45 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 13:15-14:00 LesMILLS BODYATTACK 竹川 | 13:15-14:00 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA | 13:15-14:00 LesMILLS BODYCOMBAT 竹川 | 14:45-15:30 オリジナルバイク 宮入 | 14:45-15:30 2/1.15 バイク 2/8.22 HYPER C | 14:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO | 2/2.16 ダンスDE HIIT 2/9.23 HIPHOP ワークアウト | 14:55-15:25 GRIT 清水 | 14:55-15:25 BODYCOMBAT 宮入 | 2/3 Cardio 2/10 Athletic 2/17 Strength 2/24 Cardio | 15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA | 15:30-16:00 HYPER C RADICAL FITNESS 宮入 | 15:30-16:00 LesMILLS BODYATTACK 竹川 | 15:30-16:15 コンディショニング ピラティス 竹川 | 14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO | 14:45-15:30 2/7.21 ダンスDE HIIT 2/14.28 HIPHOP ワークアウト | 14:45-15:30 やさしいピラティス YUMIKO | 14:30 |
| 15:00 | 15:00-15:45 週替わり | TAKEI | 15:00-15:45 週替わり | 15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 [ZUMBA] ERIKA | 15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 [ZUMBA] ERIKA | 16:00 2/2.16 ピラティス 2/9.23 コンディショニング ストレッチ | 16:00 フリー利用時間 13:45～18:00 | 16:00 フリー利用時間 15:00～18:00 | 16:00 朝8時から整理券配布 | 16:45-17:05 ダンスDE HIIT 2/14.28 HIPHOP ワークアウト | 16:45-17:30 LesMILLS BODYJAM 竹川 | 16:45-17:30 フリー利用時間 16:00～17:30 | 15:30 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO | 18:00-18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 田川 | 18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原 | 19:00-19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO | 19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下 | 18:10-18:40 LesMILLS RPM 田口 | 19:05-19:50 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 田口 | 18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI | 17:50-18:35 ヨガ 橋爪 | 18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 18:00-18:45 ヨガ 花岡 | 17:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:55-18:40 LesMILLS RPM 田口 | 18:50-19:35 お腹スッキリピラティス 中坪 | 18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原 | 19:00-19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO | 19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下 | 18:10-18:40 LesMILLS RPM 坂西 | 19:05-19:50 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 坂西 | 18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI | 18:55-19:40 くびれピラティス 竹川 | 18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 18:00-18:45 ヨガ 花岡 | 18:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:55-18:40 LesMILLS RPM 田口 | 18:00-18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 田川 | 18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原 | 19:00-19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO | 19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下 | 18:10-18:40 LesMILLS RPM 田口 | 19:05-19:50 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 田口 | 18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI | 17:50-18:35 ヨガ 橋爪 | 18:05-19:05 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 18:00-18:45 ヨガ 花岡 | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-19:45 LesMILLS RPM 田口 | 18:50-19:35 お腹スッキリピラティス 中坪 | 18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原 | 19:00-19:45 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO | 19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下 | 18:10-18:40 LesMILLS RPM 坂西 | 19:05-19:50 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 坂西 | 18:55-19:40 LesMILLS BODYCOMBAT REIJI | 18:55-19:40 くびれピラティス 竹川 | 19:05-19:55 LesMILLS GRIT 清水 | 19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡 | 19:30 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:05-20:35 LesMILLS CORE 坂西 | 20:00-20:45 LesMILLS BODYATTACK 竹川 | 20:00-20:45 LesMILLS BODYATTACK 北原 | 20:45-20:30 ウェストシェイプ ピラティス | 20:05-20:50 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 20:15-21:00 フットコンディショニング KAWAKAMI | 20:00-20:40 LesMILLS BODYBALANCE 坂西 | 20:00-20:45 ピラティス 竹川 | 20:00-20:45 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 20:30-21:15 夜ヨガ MAYU | 20:30-21:15 LesMILLS Shapes 竹川 | 21:00-21:30 浴室・更衣室利用時間 23:00まで | 21:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT SATOKO | 20:30-21:30 フローヨガ MAYU | 21:05-21:50 LesMILLS BODYSTEP SATOKO | 21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川 | 21:10-22:10 HIP HOP AZSA | 21:15-22:00 コンディショニング ピラティス 竹川 | 21:00-21:45 LesMILLS DANCE SATOKO | 21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪 | 21:00-21:45 LesMILLS Shapes 竹川 | 21:00-21:30 浴室・更衣室利用時間 23:00まで | 21:00-21:30 LesMILLS BODYPUMP 清水 | 21:00-21:30 浴室・更衣室利用時間 23:00まで | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | | |

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下さい。

TEL : 0263-28-5151

JOYFIT 24