

2026年 3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	WED	水曜	THU	木曜	FRI	SAT	SUN	月曜
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 LES MILLS RPM 田口	10:10-10:55 Yoga MIDORI	9:00-9:45 骨盤ヨガ MACHIKO	9:15-10:00 朝ヨガ 田口	9:15-10:00 朝ヨガ 美果	9:00-9:30 LES MILLS RPM 田口
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 LES MILLS ShapeS BODYJAM 竹川	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	10:05-10:50 デトックスヨガ MACHIKO	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果	10:30-11:15 ボディメイクヨガ 美果	10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原
12:00												
12:30	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 LES MILLS CORE 坂西	12:30 3/5.19 Shapes 3/12.26 JAM	13:15-14:00 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 田口	12:10-12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	12:10-12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入
13:00												
13:30	13:05-13:35 LES MILLS RPM 花原/柳澤	3/2.16.30 R30 3/9.23 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO	14:10-14:40 LES MILLS 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	13:30 フリー利用時間 12:30~15:00	13:15-14:00 LesMills BODYATTACK 竹川	13:15-14:00 LesMills BODYATTACK 竹川	13:45-14:30 3/1.15.29 バイク 3/8.22 HYPER C	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO
14:00												
14:30	13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	3/2.16.30 ダンスDE HIIT 3/9.23 HIPHOP ワークアウト	14:55-15:25 GRIT 清水	3/3 Athletic 3/10 Strength 3/17 Cardio 3/24 Athletic 3/31 Strength	14:25-15:10 LesMills BODYCOMBAT 宮入	14:25-15:10 [ワンポイントレッスン30分] HYPER C 宮入	15:30-16:00 [ワンポイントレッスン30分] HYPER C 宮入	14:00-15:15 【ワンポイントレッスン30分】	14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	14:45-15:30 3/7.21 ダンスDE HIIT 3/14.28 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
15:00												
15:30	15:00-15:45 週替わり	TAKEI	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	15:35-16:35 LesMills BODYJAM 竹川	
16:00												
16:30	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 フリー利用時間 13:45~18:00	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	3/2.16.30 ピラティス 3/9.23 コンディショニング ストレッチ	17:00-17:45 ピラティス 竹川	
17:00												
17:30												
18:00	17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 田川	18:50-19:35 LES MILLS 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 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下	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	19:25-19:55 LES MILLS GRIT 清水
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	19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE 坂西	19:45-20:30 ウェーブリングストレッチ 北原	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	19:00-19:45 ヒーリングヨガ 木下	19:05-19:50 BANCHA POWER RADICAL FITNESS 田口	18:55-19:40 LesMills BODYCOMBAT REIJI	18:55-19:40 LesMills BODYCOMBAT REIJI	19:05-19:50 LesMills BODYCOMBAT REIJI	19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡	19:25-19:55 LES MILLS GRIT 清水
19:30												
20:00	20:05-20:35 LES MILLS CORE 坂西	20:00-20:45 LES MILLS BODYATTACK 竹川	20:00-20:45 LES MILLS BODYATTACK 北原	20:45-21:05 ウェストシェイプ ピラティス 北原	20:05-21:05 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	20:30-21:15 夜ヨガ MAYU	20:30-21:15 夜ヨガ MAYU	20:30-21:15 夜ヨガ MAYU	20:30-21:35 LES MILLS BODYPUMP 清水
20:30												
21:00	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	21:00-21:45 コンディショニング ピラティス 竹川	21:15-22:00 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	21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪	21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪	21:15-22:00 浴室・更衣室利用時間 22:00まで	21:00-21:30 3/1 Strength 3/8 Cardio 3/15 Athletic 3/22 Strength 3/29 Cardio
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