# 2026年 5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

## 月曜

スタジオ
- 10:05-10:50 ベーシックエアロ 北原
- 11:10-11:55 LesMills DANCE 亀原
- 12:15-12:45 UBOUND 柳澤
- 13:05-13:35 LesMills RPM R2碧ロ/柳澤
- 13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO
- 15:00-15:45 週替わり TAKEI
- 17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO
- 19:00-19:45 LesMills RPM 田口
- 20:05-20:35 LesMills CORE 坂西
- 21:00-22:00 LesMills BODYCOMBAT SATOKO

HOT
- 10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡
- 11:15-12:00 HOTストレッチ 花岡
- 12:20-13:05 コンディショニング TAKEI
- 5/11.25 R30
- 5/18 RPM
- 5/11.25 ダンスDE HIIT
- 5/18 HIPHOP ワークアウト
- 5/11.25 ピラティス
- 5/18 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
- 18:50-19:35 お腹スッキリピラティス 中坪
- 20:30-21:30 フローヨガ MAYU

## 火曜

スタジオ
- 10:15-10:45 R30 柳澤
- 11:05-11:50 かんたんエアロ YUMIKO
- 12:05-12:50 バランス コーディネーション YUMIKO
- 13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO
- 14:10-14:40 LesMills BODYPUMP 清水
- 14:55-15:25 LesMills GRIT 清水
- 15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA
- 5/19のみ実施 ※5/12.26は休講
- 18:00-18:30 LesMills BODYCOMBAT 田川
- 18:50-19:35 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 20:00-20:45 LesMills BODYATTACK 竹川
- 21:05-21:50 LesMills BODYSTEP SATOKO

HOT
- 10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI
- 11:05-11:50 コンディショニング ピラティス 北原
- 12:10-12:55 発汗筋膜リリース 北原
- 14:10-14:40 体をほぐすストレッチ YUMIKO
- 5/12 Athletic
- 5/19 Strength
- 5/26 Cardio
- フリー利用時間 15:00〜18:00
- 18:40-19:25 ウェーブリングストレッチ 北原
- 19:45-20:30 ウェストシェイプ ピラティス 北原
- 21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川

## 水曜

スタジオ
- 10:05-10:50 ウェーブリング コンディショニング 北原
- 11:10-11:55 LesMills DANCE 北原
- 12:15-13:00 ベーシックエアロ YUMIKO
- 13:15-14:05 ZUMBA YUMIKO
- 14:25-15:10 LesMills BODYCOMBAT 宮入
- 15:30-16:00 HYPER C 宮入
- 17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO
- 19:00-19:45 LesMills BODYCOMBAT SATOKO
- 20:05-21:05 LesMills BODYPUMP 清水

HOT
- 9:45-10:30 ピラティス YURI
- 11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡
- 12:15-13:00 HOTストレッチ 花岡
- フリー利用時間 13:30〜18:00
- 5/13.27 yoga
- 5/20 HYPER C
- 19:00-19:45 HYPER C LesMills yoga 宮入/坂西
- 20:15-21:00 フットコンディショニング KAWAKAMI
- 21:15-22:00 コンディショニング ピラティス 竹川

朝8時から整理券配布
夕方16時から整理券配布

## 木曜

スタジオ
- 10:00-10:45 LesMills RPM 田口
- 11:05-11:50 LesMills Shapes LesMills BODYJAM 竹川
- 12:10-12:40 LesMills CORE 坂西
- 13:00-13:45 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 14:00-15:15 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA
- 18:10-18:40 LesMills RPM 田口
- 19:05-19:50 RADICAL POWER 田口
- 20:10-20:40 LesMills BODYBALANCE 坂西
- 21:00-21:45 LesMills DANCE SATOKO
- 5/21は休講

HOT
- 10:10-10:55 Yoga MIDORI
- 11:15-12:00 RelaxYoga MIDORI
- 5/7.21 Shapes
- 5/14.28 JAM
- フリー利用時間 12:30〜15:00
- 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 16:45〜18:15
- 18:55-19:40 リラックスヨガ MACHIKO
- 20:00-20:45 ピラティス 竹川
- 21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪

※毎週金曜日はノースタッフデイ
ジムエリアのみ利用可能（24時間）

## 土曜

スタジオ
- 11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO
- 12:10-12:55 RADICAL POWER 田口
- 13:15-14:00 LesMills BODYATTACK 竹川
- 14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO
- 17:50-18:35 ヨガ 橋爪
- 18:55-19:40 LesMills BODYCOMBAT REIJI
- 20:00-20:30 LesMills BODYPUMP 清水
- 20:50-21:35 LesMills Shapes 竹川

HOT
- 9:00-9:45 骨盤ヨガ MACHIKO
- 10:05-10:50 デトックスヨガ MACHIKO
- フリー利用時間 11:15〜13:00
- 13:30-14:15 週替わり 花岡
- 5/9.23 ダンスDE HIIT
- 5/16.30 HIPHOP ワークアウト
- フリー利用時間 14:45〜18:30
- 18:55-19:40 くびれピラティス 竹川
- 20:30-21:15 夜ヨガ MAYU

5/9.23 ダイエットヨガ
5/16.30 ストレッチヨガ

## 日曜

スタジオ
- 9:00-9:30 LesMills RPM 田口
- 9:50-10:20 UBOUND 柳澤
- 10:40-11:25 LesMills DANCE 北原
- 11:45-12:30 LesMills BODYCOMBAT 宮入
- 12:50-13:20 オリジナルバイク HYPER C 宮入
- 15:35-16:35 LesMills BODYJAM 竹川
- 17:00-17:45 ピラティス 竹川
- 18:05-19:05 LesMills BODYPUMP 清水
- 19:25-19:55 LesMills GRIT 清水
- 5/10 Strength
- 5/17 Cardio
- 5/24 Athletic
- 5/31 Strength

HOT
- 9:15-10:00 LesMills yoga 坂西
- 10:30-11:15 LesMills breath 坂西
- フリー利用時間 11:45-13:15
- 5/10.24 バイク
- 5/17.31 HYPER C
- 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
- フリー利用時間 16:00〜17:30
- 18:00-18:45 ヨガ 花岡
- 19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡

5/10 VINYASA
5/17 YIN
5/24 HATHA
5/31 VINYASA

浴室・更衣室利用時間 22:00まで

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。

浴室・更衣室利用時間 23:00まで

浴室・更衣室利用時間 23:00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下さい。　TEL：0263-28-5151

JOY FIT 24