2026年 7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

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。

MON 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 竜原
- 12:15-12:45 UBOUND 栃澤
- 13:05-13:35 LesMILLS RPM R30 田口/栃澤
- 13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO
- 15:00-15:45 週替わり TAKEI
- フリー利用時間 13:45～18:00
- 17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO
- 19:00-19:45 LesMILLS RPM 田口
- 20:05-20:50 LesMILLS CORE 坂西

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
- フリー利用時間 15:00～18:00
- 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

7/6.20 R30
7/13.27 RPM

7/6.20 ダンスDE HIIT
7/13.27 HIPHOP ワークアウト

7/6.20 ピラティス
7/13.27 コンディショニング ストレッチ

TUE 火曜

スタジオ

- 10:15-10:45 R30 栃澤
- 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
- 15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA
- 18:00-18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 田川
- 18:50-19:35 LesMILLS BODYBALANCE 坂西
- 20:00-20:45 LesMILLS BODYATTACK 竹川

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
- 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 ウエストシェイプ ピラティス 北原
- 21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川

7/7.21のみ実施
※7/14.28は休講

WED 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
- 12:15-12:45 LesMILLS CORE 坂西
- 13:05-13:50 LesMILLS BODYBALANCE 坂西
- 14:10-14:55 LesMILLS BODYCOMBAT 宮入
- 15:15-15:45 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
- 19:10-19:55 LesMILLS yoga 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

7/1 HATHA
7/8 VINYASA
7/15 YIN
7/22 breath
7/29 HATHA

THU 木曜

スタジオ

- 9:45-10:30 LesMILLS RPM 田口
- 10:55-11:25 RADICAL POWER 田口
- 11:50-12:35 LesMILLS BODYJAM 竹川
- 12:55-13:40 LesMILLS Shapes 竹川
- 14:00-15:15 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA
- 19:00-19:30 LesMILLS GRIT (Strength) 清水
- 19:50-20:35 LesMILLS BODYSTEP SATOKO
- 21:00-21:45 LesMILLS DANCE SATOKO

HOT

- 10:10-10:55 Yoga MIDORI
- 11:15-12:00 RelaxYoga MIDORI
- 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）

SAT 土曜

スタジオ

- 10:00-10:45 ベーシックエアロ YUMIKO
- 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
- 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

7/4.18 ダンスDE HIIT
7/11.25 HIPHOP ワークアウト

7/4.18 ダイエットヨガ
7/11.25 ストレッチヨガ

SUN 日曜

スタジオ

- 9:00-9:30 LesMILLS RPM 田口
- 9:50-10:20 UBOUND 栃澤
- 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 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

HOT

- 9:00-9:45 LesMILLS yoga 坂西
- フリー利用時間 10:15-13:15
- 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

7/5 HATHA
7/12 VINYASA
7/19 YIN
7/26 breath

7/5.19 バイク
7/12.26 HYPER C

7/5 Athletic
7/12 Strength
7/19 Cardio
7/26 Athletic

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

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下さい。　TEL：0263-28-5151

JOY FIT 24