

2026年 8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
9:00											
9:30	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。										8/2 HATHA 8/9 VINYASA 8/23 YIN 8/30 breath
10:00	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	9:45-10:30 ピラティス YURI	9:45-10:30 LES MILLS RPM 田口	10:10-10:55 Yoga MIDORI	9:00-9:45 骨盤ヨガ MACHIKO	9:00-9:30 LES MILLS RPM 田口	9:00-9:45 yoga 坂西	
10:30								10:00-10:45 ベーシックエアロ YUMIKO	10:05-10:50 デトックスヨガ MACHIKO	9:50-10:20 UBOUND 柳澤	
11:00	11:10-11:55 LES MILLS DANCE 橋原	11:15-12:00 HOTストレッチ 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	11:00-11:45 やさしいヨガ 花園	10:55-11:25 POWER 田口	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原		
11:30											
12:00	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 HOTストレッチ 花園	11:50-12:35 LES MILLS BODYJAM 竹川		12:10-12:55 POWER 田口	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	フリー利用時間 10:15-13:15	
12:30	13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤		13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO			12:55-13:40 LES MILLS Shapes 竹川		13:15-14:00 LES MILLS BODYATTACK 竹川	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入		
13:00										8/2.23 バイク 8/9.30 HYPER C	
13:30	13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	8/3.24 R30 8/17.31 RPM					フリー利用時間 12:30~15:00		13:30-14:15 週替わり 花園	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	
14:00											
14:30	15:00-15:45 週替わり TAKEI	8/3.24 ダンスDE HIIT 8/17.31 HIPHOP ワークアウト							8/1.22 ダイエットヨガ 8/8.29 ストレッチヨガ	14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO	
15:00									8/1.22 ダンスDE HIIT 8/8.29 HIPHOP ワークアウト		
15:30											
17:00	8/3.24 ピラティス 8/17.31 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							フリー利用時間 14:45~18:30	15:35-16:35 LES MILLS BODYJAM 竹川	フリー利用時間 16:00~17:30
17:30			8/3.17のみ実施 ※8/24.31は休講							17:00-17:45 ピラティス 竹川	
18:00	17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO					17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO				18:05-19:05 LES MILLS BODYPUMP 清水	18:00-18:45 ヨガ 花園
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	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	17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	19:10-19:55 yoga 坂西	18:55-19:40 リラックスヨガ MACHIKO	18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI	19:25-19:55 LES MILLS GRIT 清水	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園
19:30											
20:00	20:05-20:50 LES MILLS CORE 坂西	20:30-21:30 フローヨガ MAYU	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	19:10-19:55 yoga 坂西	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	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水	20:30-21:15 夜ヨガ MAYU	
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											
23:00	浴室・更衣室利用時間 23:00まで										
23:30	浴室・更衣室利用時間 23:00まで										

※毎週金曜日はノースタッフデー

ジムエリアのみ利用可能（24時間）

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

JOYFIT24