

2026年 9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
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。											
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	10:05-10:50 ウェープリング コンディショニング 北原	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	
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	11:10-11:55 LES MILLS DANCE 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	9:50-10:20 UBOUND 柳澤	10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原	
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	12:15-12:45 CORE 坂西	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	
13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	9/7.28 R30 9/14 RPM	13:05-13:55 ZUMBA YUMIKO		13:05-13:50 LES MILLS BODYBALANCE 坂西		12:55-13:40 LES MILLS Shapes 竹川	フリー利用時間 12:30～15:00	13:15-14:00 LES MILLS BODYATTACK 竹川		12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	9/7.28 ダンスDE HIIT 9/14 HIPHOP ワークアウト	14:10-14:40 LES MILLS BODYPUMP 清水	14:10-14:40 体をほぐすストレッチ YUMIKO	14:10-14:55 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入		14:00-15:15 ZUMBA ERIKA		14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	9/5.26 ダイエットヨガ 9/12 ストレッチヨガ	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	
15:00-15:45 週替わり TAKEI	フリー利用時間 13:45～18:00	15:45-17:00 ZUMBA ERIKA	フリー利用時間 15:00～18:00	15:15-15:45 HYPER C 宮入	フリー利用時間 13:30～18:00		15:30-16:15 コンディショニング ピラティス 竹川	9/5.26 ダンスDE HIIT 9/12 HIPHOP ワークアウト	15:35-16:35 LES MILLS BODYJAM 竹川	13:30-14:15 週替わり 花園	
9/7.28 ピラティス 9/14 コンディショニング ストレッチ		9/1.15のみ実施 ※9/8.29は休講		朝8時から整理券配布			フリー利用時間 16:45～18:15		フリー利用時間 14:45～18:30	17:00-17:45 ピラティス 竹川	
17:55-18:40 ステップ台シェイプ MACHIKO		18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 田川		17:55-18:45 ZUMBA MACHIKO	9/2 HATYA 9/9 VINYASA 9/16 YIN 9/30 breath	19:00-19:30 GRIT 清水	18:55-19:40 リラックスヨガ MACHIKO	17:50-18:35 ヨガ 橋爪	18:00-18:45 ヨガ 花園		
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	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	19:10-19:55 yoga 坂西	19:50-20:35 LES MILLS BODYSTEP SATOKO	20:00-20:45 ピラティス 竹川	18:55-19:40 くびれピラティス 竹川	19:15-20:00 やさしいヨガ 花園		
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	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	21:00-21:45 LES MILLS DANCE SATOKO	21:15-22:00 ほぐしヨガ 橋爪	20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水			
			21:00-21:45 美尻ピラティス 竹川		21:15-22:00 コンディショニング ピラティス 竹川			20:30-21:15 夜ヨガ MAYU			
								20:50-21:35 LES MILLS Shapes 竹川			
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）

9/6 HATHA
9/13 VINYASA
9/27 YIN

9/6.27 バイク
9/13 HYPER C

9/6 Cardio
9/13 Athletic
9/27 Strength

浴室・更衣室利用時間 22:00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

JOYFIT 24