

2026年 10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 北原	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 RADICAL POWER 田口	11:15-12:00 Relax Yoga MIDORI	10:00-10:45 ベーシックエアロ YUMIKO	9:50-10:20 UBOUND 柳澤		
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		11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	10:40-11:25 LES MILLS DANCE 北原	フリー利用時間 10:15-13:15	
13:05-13:35 LES MILLS RPM 柳澤	10/5.19 R30 10/12.26 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	12:10-12:55 RADICAL POWER 田口	11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	10/4 HYPER C 10/11.25 バイク	
13:55-14:40 ダンスワークアウト ACO	10/5.19 ダンスDE HIIT 10/12.26 HIPHOP ワークアウト	14:15-14:45 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 【ワンポイントレッスン30分】 ZUMBA ERIKA		13:15-14:00 LES MILLS BODYATTACK 竹川	12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入	10/18プログラム 12:00-12:45 KPOPダンスエアロ /魚原大 13:15-14:00 ダンスエアロ/魚原大	
15:00-15:45 過替わり TAKEI		15:45-17:00 【ワンポイントレッスン30分】 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			14:20-15:05 ダンスワークアウト ACO	13:30-14:15 過替わり 花園	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	
10/5.19 ピラティス 10/12.26 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	10/6.20のみ実施 ※10/13.27は休講			朝8時から整理券配布 夕方16時から整理券配布			10/3.17.31 ダンスDE HIIT 10/10.24 HIPHOP ワークアウト	10/3.17.31 ダイエットヨガ 10/10.24 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	
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	10/7 HATYA 10/14 VINYASA 10/21 YIN 10/28 breath		フリー利用時間 16:45~18:15	17:50-18:35 ヨガ 橋爪	17:00-17:45 ピラティス 竹川	フリー利用時間 16:00~17:30	
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 田川	19:10-19:55 yoga 坂西	19:00-19:30 GRIT (Strength) 清水	18:55-19:40 リラックスヨガ MACHIKO	18:55-19:40 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI	18:05-19:05 LES MILLS BODYPUMP 清水	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	19:50-20:50 HIPHOPワークアウト ACO	20:00-20:45 ピラティス 竹川	20:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 清水	19:25-19:55 GRIT 清水	10/4 Cardio 10/11 Athletic 10/18 Strength 10/25 Cardio	
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 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

JOYFIT24