# 2026年 12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 塚原
- 12:15-12:45 UBOUND 柳澤
- 13:05-13:35 LesMills RPM R30 田口/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
- 20:05-20:50 LesMills BODYBALANCE 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 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

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。

12/7.21 R30
12/14 RPM

12/7.21 ダンスDE HIIT
12/14 HIPHOP ワークアウト

12/7.21 ピラティス
12/14 コンディショニング ストレッチ

## 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
- 14:15-15:00 LesMills BODYPUMP 清水
- 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
- 12:15-12:45 yoga 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 田川
- 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
- 19:00-19:30 HYPER C 宮入
- 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

12/2 HATHA
12/9 VINYASA
12/16 YIN
12/23 breath

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**

- 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
- 19:50-20:50 HIPHOPワークアウト ACO
- 21:10-21:40 レスターホートンテクニック ACO

**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）

## 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

12/5.19 ダンスDE HIIT
12/12 HIPHOP ワークアウト

12/5.19 ダイエットヨガ
12/12 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

12/6 Cardio
12/13 Athletic
12/20 Strength

**HOT**

- 9:00-9:45 朝ヨガ 有賀美夏
- 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
- 18:15-19:00 ヨガ 花岡
- 19:15-20:00 やさしいヨガ 花岡

12/6は休講

12/6.20 HYPER C
12/13 バイク

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

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