

松阪 2026 10/1~10/31

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30	【定員30名】	【定員30名】					
9:45							
10:00	 セルフケア 奥村（和） 9:30～10:30	 ピラティス 平松 9:30～10:30	 はじめてヨガ EMI 9:15～10:15	 やさしいエアロ 田口 9:15～10:00	 卓球教室 野末  9:15～10:15		
10:15							
10:30						 ポルドブラ 橋井 10:00～11:00	 GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00～11:00
10:45							
11:00							
11:15	 らくらくエアロ 奥村（和） 10:45～11:45	 SALSATION FUKU 10:45～11:45	 かんたんステップ EMI 10:30～11:00	 はじめてヨガ 田口 10:15～11:15	脂肪燃焼エアロ 中野 10:30～11:30		
11:30							
11:45			 GROUP-CENTERGY45 上込 11:15～12:00			 からだ整うヨガ 橋井 11:15～12:15	バラエティーレッスン 11:15～12:00
12:00							
12:15							
12:30	 リラックスヨガ 佐久間 12:00～13:00	リズムチェンジエアロ 橋井 12:00～13:00			 SALSATION FUKU 11:45～12:45		バラエティーレッスン 12:15～13:00
12:45			ステップアップエアロ 中野 12:15～13:15			 GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30～13:15	
13:00					【定員30名】		
13:15				 きれいヨガ 小藪 12:45～13:45	 コアコンストレッチ FUKU 13:00～13:45		GROUP-fight45 西尾◆ 13:15～14:00
13:30							
13:45							
14:00	リトモス60 MAYUMI 13:15～14:15	 バランスヨガ 橋井 13:15～14:15	 美腰ヨガ 中野 13:30～14:30				
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	 リリース＆ピラティス MAYUMI 14:30～15:30						
15:15		HIP HOP 伊藤 14:50～15:50				 GROUP-CENTERGY45 上込 14:50～15:35	
15:30							
15:45							
16:00							
16:15						 GROUP-POWER45 坂本◆ 15:15～16:00	
16:30	 卓球教室 野末  16:00～17:00		 卓球教室 野末  16:00～17:00				
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	 GROUP-POWER45 坂本◆ 19:00～19:45	 GROUP-CENTERGY45 上込 19:00～19:45		 GROUP-POWER45 大辻◆ 18:30～19:15		 コアコンストレッチ FUKU 定員30名	 Fit hop FUKU
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	 GROUP-fight45 西尾◆ 20:00～20:45	 GROUP-POWER60 大辻◆ 20:00～21:00					
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

JOYFIT 24

○日曜日バラエティーレッスン○

11:15～12:00

12:15～13:00

10月4日

コアコンストレッチ

FUKU

定員30名

Fit hop
FUKU

10月11日

脂肪燃焼エアロ

中野

美腰ヨガ
中野

10月18日

きれいヨガ

小藪

ZUMBA
小藪

10月25日

筋膜ポールストレッチ

田村◆

定員30名

脂肪燃焼エアロ
田村◆

時間変更

初心者の方へ

カルチャークラス★

男性スタッフ◆

※一部プログラムを定員制としております。