

# 11月 スタジオレッスンプログラム

JOYFIT24 SPA高崎上中居

24時間営業 スタッフ在中(6:00~24:00)

2階エリア利用可能時間 (6:00~23:30)

1,3,5週 朝ヨガ  
2,4週 モーニング・サンサルテーション  
Luna

月	火	水	木	金	土	日
8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ	8:00 Aスタジオ 6:30~6:45 ラジオ体操	8:00 Aスタジオ 7:00~8:00 Luna
9:00 9:00~9:45 ポルドブラ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 ピラティス骨盤ストレッチ 丸山	9:00~9:45 朝ヨガ 近野	9:00~9:45 筋肉ほぐし&ととのえヨガ 山口里美	9:00~10:00 ほぐしヨガ Nozomi	9:00 目覚めのカラダほぐしヨガ Luna
10:00 10:00~10:45 ZUMBA 加藤	10:15~11:00 やさしいエアロ 桑原	10:00~10:45 コア&ヤーナリズム 塚本	10:00~10:45 ZUMBA Terumi	10:00~11:00 ダンベルシェイプ 今井	10:15~11:15 シンプリーステップ 根岸	9:30~10:15 BODYBALANCE45 山口里美
11:00 11:00~11:45 1.3.5週ビューティートレーニング 2.4週美ユーターBodyWave® 加藤	11:15~12:15 パワーヨガベーシック 田代	11:00~11:45 やさしいダンスエアロ mayumi	11:00~12:00 BODYATTACK60 飯島	11:15~12:15 ZUMBA 加藤	11:30~12:15 barre テック&30 今井	10:30~11:30 パリエーションエアロ mayumi
12:00 12:00~12:45 barreテック&30 今井	12:30~14:15 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	12:00~13:00 ヨガ Nozomi	12:15~13:15 肩こり腰痛改善ポールヨガ ayano	12:30~13:30 ヨガ ayano	12:30~14:45 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	11:45~12:30 1.3.5週 オリジナルコアリズム 2.4週 ピラティスポディメイク mayumi
13:00 13:00~14:00 リトモス KAZU	14:30~15:15 nani Aloha KAORI	13:30~14:15 太極拳 山口	13:30~14:30 MEGA DANZ JUN	13:45~14:45 かんたんエアロ&やさしいヨーガ 田代	15:15~16:15 ZUMBA えりこ	13:30~15:30 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始
14:00 14:15~15:00 UBOUND ジュエリ	15:30~16:15 リラクゼーションヨガ 佐相	14:30~15:15 BODYATTACK45 飯島	14:45~15:45 コリオステップ 根岸	15:30~17:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	16:30~17:15 BODYCOMBAT45 山口里美	16:00~17:30 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。
15:00 15:15~16:00 シェイプエアロ mayumi	16:30~17:45 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	15:30~16:30 コンビネーションエアロ 根岸	16:30~18:00 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ	16:30~18:00 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ	17:30~18:15 BODYATTACK45 山口里美	17:00 18:00~18:45 ステップサーキット 根岸
16:00 16:30~18:00 卓球 ご予約は フロントにて 12:00~受付開始	18:00~18:45 スタジオフリータイム ストレッチ、トレーニング等 ご自由にお使いくださいませ ※空調は使用できません。	16:45~17:30 スタジオフリータイム saori	17:45~18:45 ヨガ saori	18:45~19:45 UBOUND ジュエリ	18:45~19:45 BODYBALANCE60 山口里美	18:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna
17:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna	19:00~19:45 今昔ダンス ONMA	19:00~19:45 1.3.5週 アンチエイジングヨガ 2.4週アスリートヨガ Luna	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ	19:00~20:00 UBOUND ジュエリ	19:45~20:45 BODYCOMBAT45 松本平	19:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ
18:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ	20:00~20:45 BODYCOMBAT45 松本平	20:00~21:00 ZUMBA えりこ	20:15~21:15 BODYCOMBAT60 田中	20:00~21:00 MEGA DANZ JUN	20:00~21:00 BODYCOMBAT45 松本平	20:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ
19:00 18:45~19:30 スローフローヨガ Luna	21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	21:15~21:45 えりこ FBX	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	21:00 21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	21:00 21:00~22:00 ZUMBA しょ→てん
20:00 19:45~20:45 UBOUND ジュエリ	21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	21:15~21:45 えりこ FBX	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	21:15~22:15 SALSATION SIJUN	22:00 21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	22:00 21:00~22:00 ZUMBA しょ→てん
21:00 21:00~22:00 ZUMBA しょ→てん	22:00 21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	22:00 21:15~21:45 えりこ FBX	22:00 21:15~22:15 SALSATION SIJUN	22:00 21:15~22:15 SALSATION SIJUN	23:00 21:00~21:45 BODYPUMP45 松本平	23:00 21:00~22:00 ZUMBA しょ→てん

📖・・・初心者向けレッスン    😊・・・ゆっくりした動作が中心    📖😊・・・両方ある場合はシニアの方でも安心

・スタジオ定員50名  
※BODYPUMP、美ユーターBodyWave®  
肩こり腰痛改善ポールヨガ 定員 40名  
UBOUND 定員30名  
・整理券は各レッスン開始1時間前からとなります。  
・待たずに参加1枠330円  
毎週金曜日9:00~翌週の対象レッスンの予約ができます。