

# Studio Program 2024年 5月1日(水)~5月31日(金)

●スタジオプログラム参加時の注意事項●  
 ①水分補給はこまめに行ってください。②やむを得ずインストラクター、プログラムを変更する事がございますので予めご了承ください。③体調不良の際は参加をお控え下さい。  
 ④スタジオ内の場所取りはご遠慮下さい。⑤携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードにしてください。⑥混雑時は、整列頂く協力をお願いします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																				
9:30	9:30~10:00 おはようエアロ 高垣	レッスン名変更 9:30~10:00 おはようエアロ 辻 ◆	9:30~10:00 おはようエアロ 高垣	プログラム変更 9:30~10:15 らくらくエアロ 浦野 ◆	9:15~10:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン 鈴木	9:30~10:30 リトモス MAYUMI	9:30~10:15 バラエティーレッスン																				
9:45		内容に変更は ございません。																									
10:00																											
10:15																											
10:30	10:15~11:00 らくらくラテンエアロ 高垣	10:15~11:15 ZUMBA60 辻 ◆	10:15~11:00 らくらくラテンエアロ 高垣		10:15~11:00 ZUMBA 森本	担当者変更 10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 阿部	10:30~11:15 バラエティーレッスン																				
10:45																											
11:00																											
11:15					定員30名																						
11:30	11:15~12:00 GROUP-POWER45 加納		11:15~12:00 らんらんエアロ 山岸	10:30~11:30 ピラティス 浦野 ◆	11:15~12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																						
11:45							11:30~12:15 GROUP-GROOVE45 酒井																				
12:00		11:30~12:30 ピラティス MAYUMI																									
12:15																											
12:30	12:15~13:00 GROUP-FIGHT45 奥山 ◆	定員30名	12:15~13:00 GROUP-FIGHT45 平井	12:00~12:45 リトモス MAYUMI	12:15~13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma ◆		12:30~13:15 GROUP-FIGHT45 奥山 ◆																				
12:45																											
13:00		12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本																									
13:15																											
13:30	13:15~14:00 ストレッチヨガ 橋本		13:15~14:00 ビューティーベルヴィス MAI	13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納			13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI																				
13:45																											
14:00		定員30名																									
14:15		14:00~14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																									
14:30	14:15~15:00 ビューティーベルヴィス 橋本		14:15~15:15 アンチエイジングヨガ MAI	14:00~15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤																							
14:45																											
15:00																											
15:15																											
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>○日曜バラエティーレッスン 5月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>5/5</td> <td>5/12</td> <td>5/19</td> <td>5/26</td> </tr> <tr> <td></td> <td>浦野 ◆</td> <td>荒木 ◆</td> <td>浦野 ◆</td> <td>浦野 ◆</td> </tr> <tr> <td>9:30~10:15</td> <td>ピラティス</td> <td>ストレッチ &amp;コア</td> <td>ピラティス</td> <td>ピラティス</td> </tr> <tr> <td>10:30~11:15</td> <td>らくらくエアロ</td> <td>ボクササイズ</td> <td>らくらくエアロ</td> <td>らくらくエアロ</td> </tr> </table> </div>					5/5	5/12	5/19	5/26		浦野 ◆	荒木 ◆	浦野 ◆	浦野 ◆	9:30~10:15	ピラティス	ストレッチ &コア	ピラティス	ピラティス	10:30~11:15	らくらくエアロ	ボクササイズ	らくらくエアロ	らくらくエアロ			
					5/5	5/12	5/19	5/26																			
					浦野 ◆	荒木 ◆	浦野 ◆	浦野 ◆																			
9:30~10:15					ピラティス	ストレッチ &コア	ピラティス	ピラティス																			
10:30~11:15					らくらくエアロ	ボクササイズ	らくらくエアロ	らくらくエアロ																			
15:45																											
16:00																											
16:15																											
16:30																											
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30																											
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30																											
18:45		18:30~19:15 らくらくエアロ 森本		18:30~19:15 ZUMBA ヤエナ																							
19:00																											
19:15																											
19:30	担当者変更																										
19:45	19:30~20:15 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	19:30~20:15 ZUMBA 森本	19:30~20:15 GROUP-POWER45 荒川 ◆	19:30~20:15 GROUP-GROOVE45 酒井	19:30~20:15 GROUP-GROOVE45 酒井																						
20:00																											
20:15																											
20:30					担当者変更																						
20:45	20:30~21:15 GROUP-GROOVE45 加納	20:30~21:15 わかりやすいHIPHOP 伊藤	20:30~21:15 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	20:30~21:15 らんらんエアロ 浦野 ◆	20:30~21:15 GROUP-FIGHT45 平井																						
21:00																											
21:15																											
21:30																											
21:45																											
22:00																											

●スタッフ常駐時間●  
 平日  
 9:00~22:00  
 土曜日・日曜日・祝日・一部短縮  
 9:00~17:00  
 年末年始・お盆・ゴールデンウィーク等  
 9:00~17:00

**JOYFIT24鈴鹿**  
 年中無休24時間営業中  
 〒510-0253 三重県鈴鹿市寺家町1541-1  
**TEL:059-380-5505**