

# Studio Program 2024年 7月1日(月)~7月31日(水)

●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下さい。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	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		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				9:45~10:30 らくらくエアロ 浦野◆																						
10:00																										
10:15					10:15~11:00 ZUMBA 森本																					
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				10:30~11:15 バラエティーレッスン																			
10:45																										
11:00						10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 阿部																				
11:15				10:45~11:45 ピラティス 浦野◆	定員30名 11:15~12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																					
11:30	11:15~12:00 GROUP-POWER45 加納	11:30~12:30 ピラティス MAYUMI	11:15~12:00 らんらんエアロ 山岸																							
11:45						11:45~12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																				
12:00																										
12:15				12:00~12:45 リトモス MAYUMI		11:45~12:30 ステップ 川上																				
12:30	12:15~13:00 GROUP-FIGHT45 奥山◆	定員30名	12:15~13:00 GROUP-FIGHT45 平井		12:15~13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆																					
12:45																										
13:00		12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本		13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納																						
13:15			13:15~14:00 ビューティーベルヴィス MAI			12:45~13:45 リリリエアロ 川上																				
13:30	13:15~14:00 ストレッチヨガ 橋本	定員30名			13:30~14:15 ストレッチヨガ 橋本		13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI																			
13:45																										
14:00		14:00~14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本		14:00~15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤		14:00~14:45 GROUP-POWER45 加納																				
14:15																										
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		14:30~15:15 ロッキング 横尾		14:15~15:15 ハタヨガ HISAMI																			
14:45																										
15:00						NEW 15:00~15:45 GROUP-FIGHT45 奥山◆																				
15:15																										
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○日曜バラエティーレッスン 7月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">7/7</td> <td style="width: 25%;">7/14</td> <td style="width: 25%;">7/21</td> <td style="width: 25%;">7/28</td> </tr> <tr> <td>浦野◆</td> <td>荒木◆</td> <td>田中</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>バレトン</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>リラックスヨガ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>らくらくエアロ</td> </tr> </table> </div>				7/7	7/14	7/21	7/28	浦野◆	荒木◆	田中	浦野◆	9:30~10:15	ピラティス	ストレッチ & コア	バレトン	10:30~11:15	らくらくエアロ	ボクササイズ	リラックスヨガ				らくらくエアロ		
7/7					7/14	7/21	7/28																			
浦野◆					荒木◆	田中	浦野◆																			
9:30~10:15					ピラティス	ストレッチ & コア	バレトン																			
10:30~11:15					らくらくエアロ	ボクササイズ	リラックスヨガ																			
							らくらくエアロ																			
15:45								15:15~16:15 やさしいハタヨガ HISAKO																		
16:00																										
16:15																										
16:30																										
16:45																										
17:00																										
17:15																										
17:30																										
17:45																										
18:00																										
18:15																										
18:30		18:30~19:15 らくらくエアロ 森本		18:30~19:15 ZUMBA ヤニナ																						
18:45																										
19:00																										
19:15																										
19:30																										
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																										
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																										

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

## ご紹介特典のご案内

### イオン商品券 2,000円分

ご紹介者様・ご入会様にプレゼント♪

ご入会者様は当月のキャンペーンも適用できます！

ぜひ、この機会に  
ご家族・ご友人・お知り合いの方を  
ご紹介ください！！

※予告なく終了する場合がございます。予めご了承下さい。

JOYFIT 24

●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