

Studio Program 2024年 10月1日(火)~10月31日(木)

●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場合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、整理頂く様ご協力お願い致します。

	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		レッスン変更 9:15~10:00 ヨガフロー HISAKO																				
9:45				9:45~10:30 らくらくエアロ 浦野◆		9:30~10:30 リトモス MAYUMI	9:30~10:15 バラエティーレッスン																		
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		10:30~11:15 バラエティーレッスン																		
10:45																									
11:00					定員30名	10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 阿部																			
11:15																									
11:30	11:15~12:00 GROUP-POWER45 荒川◆		11:15~12:00 らんらんエアロ 山岸	10:45~11:45 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		11:30~12:30 ピラティス MAYUMI																							
12:00						11:45~12:30 ステップ 川上																			
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◆																				
12:45		12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本																							
13:00		定員30名		13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納		12:45~13:45 リノリエアロ 川上																			
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		13:30~14:15 ストレッチヨガ 橋本		13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI																		
13:45																									
14:00		定員30名																							
14:15		14:00~14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本		14:00~15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤		14:00~14:45 GROUP-POWER45 加納																			
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 ビューティーベルヴィス MAI		14:15~15:15 ハタヨガ HISAMI																		
14:45																									
15:00						15:00~15:45 GROUP-FIGHT45 奥山◆																			
15:15																									
15:30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○日曜バラエティーレッスン 10月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px;">10/6 浦野◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">10/13 浦野◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">10/20 荒木◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">10/27 橋本</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">9:30~10:15</td> <td style="padding: 5px;">9:30~10:15</td> <td style="padding: 5px;">10:30~11:15</td> <td style="padding: 5px;">10:30~11:15</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ピラティス</td> <td style="padding: 5px;">ピラティス</td> <td style="padding: 5px;">ストレッチ & コア</td> <td style="padding: 5px;">ビューティーベルヴィス</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">らくらくエアロ</td> <td style="padding: 5px;">らくらくエアロ</td> <td style="padding: 5px;">ボクササイズ</td> <td style="padding: 5px;">アンチエイジングヨガ</td> </tr> </table> </div>							10/6 浦野◆	10/13 浦野◆	10/20 荒木◆	10/27 橋本	9:30~10:15	9:30~10:15	10:30~11:15	10:30~11:15	ピラティス	ピラティス	ストレッチ & コア	ビューティーベルヴィス	らくらくエアロ	らくらくエアロ	ボクササイズ	アンチエイジングヨガ		
10/6 浦野◆								10/13 浦野◆	10/20 荒木◆	10/27 橋本															
9:30~10:15								9:30~10:15	10:30~11:15	10:30~11:15															
ピラティス								ピラティス	ストレッチ & コア	ビューティーベルヴィス															
らくらくエアロ								らくらくエアロ	ボクササイズ	アンチエイジングヨガ															
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	NEW		NEW																						
18:45	18:30~19:15 GROUP-POWER45 赤尾◆	18:30~19:15 らくらくエアロ 森本	18:30~19:15 GROUP-FIGHT45 赤尾◆	18:30~19:15 ZUMBA ヤニナ	18:15~19:15 かつこよくHIPHOP 伊藤																				
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																									

●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