

Studio Program 2024年 11月1日(金)~11月30日(土)

●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 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																							
10:30	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	担当者変更				定員30名																		
11:15	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	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	10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 阿部																	
11:30																							
11:45																							
12:00																							
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◆	11:45~12:30 ステップ 川上																	
12:45																							
13:00		12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本																					
13:15		定員30名	13:15~14:00 ビューティーヘルヴィス MAI	13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納		12:45~13:45 リノリエアロ 川上	13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI																
13:30	13:15~14:00 ストレッチヨガ 橋本																						
13:45																							
14:00																							
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 ビューティーヘルヴィス 橋本		14:15~15:15 アンチエイジングヨガ MAI				14:15~15:15 ハタヨガ HISAMI																
14:45					14:30~15:15 ビューティーヘルヴィス MAI																		
15:00																							
15:15	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○日曜バラエティーレッスン 11月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px;">11/3 浦野◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">11/10 浦野◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">11/17 荒木◆</td> <td style="width: 25%; padding: 5px;">11/24 田中</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 & ヨガ</td> <td style="padding: 5px;">バレトン</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>				11/3 浦野◆	11/10 浦野◆	11/17 荒木◆	11/24 田中	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 & ヨガ	バレトン	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			
11/3 浦野◆					11/10 浦野◆	11/17 荒木◆	11/24 田中																
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 & ヨガ	バレトン																
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																
15:30								15:15~16:15 やさしいハタヨガ HISAKO		15:00~15:45 GROUP-FIGHT45 奥山◆													
15:45																							
16:00																							
16:15																							
16:30																							
16:45																							
17:00																							
17:15																							
17:30																							
17:45																							
18:00																							
18:15																							
18:30	レッスン変更																						
18:45	18:30~19:15 GROUP-FIGHT45 赤尾◆	18:30~19:15 らくらくエアロ 森本		18:30~19:15 ZUMBA ヤニナ	18:15~19:15 かっこよくHIPHOP 伊藤																		
19:00																							
19:15			担当者変更																				
19:30			19:30~20:15 GROUP-POWER45 赤尾◆																				
19:45	19:30~20:15 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	19:30~20:15 ZUMBA 森本		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