

# Studio Program 2024年 12月1日(日)~12月31日(火)

●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		9:15~10:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン 鈴木		
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		
10:45							10:30~11:15 バラエティーレッスン
11:00					定員30名	10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 阿部	
11:15				10:45~11:45 ピラティス 浦野◆			
11:30	11:15~12:00 GROUP-POWER45 加納		11:15~12:00 らんらんエアロ 山岸		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				11:45~12:30 ステップ 川上	
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		12:15~13:15 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		12:00~12:45 リトモス MAYUMI			
13:00							
13:15				13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納		12:45~13:45 リノリエアロ 川上	
13:30	13:15~14:00 ストレッチヨガ 橋本	定員30名	13:15~14:00 ビューティーヘルヴィス 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		14:00~14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本					
14:15				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		14:30~15:15 ビューティーヘルヴィス MAI		14:15~15:15 ハタヨガ HISAMI
14:45							
15:00							
15:15						15:00~15:45 GROUP-FIGHT45 奥山◆	
15:30	○日曜バラエティーレッスン 12月のメニュー○ 12/1 12/8 12/15 12/22 12/29 浦野◆ 浦野◆ 田中 荒木◆ 浦野◆ 9:30~10:15 ピラティス ピラティス バレト ストレッチ& ピラティス コア 10:30~11:15 らくらくエアロ らくらくエアロ アンチエイジング ボクササイズ らくらくエアロ 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							
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			時間変更				
19:30			19:15~20:15 GROUP-POWER60 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◆			
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**