

Studio Program 2025年 10月1日(水)～10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、整列頂く様ご協力お願いします。

	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																						
9:45							9:30～10:30 'トモス MAYUMI	9:30～10:15 バラエティーレッスン																			
10:00																											
10:15				9:45～10:30 らくらくエアロ 浦野◆																							
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	 10:45～11:30 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	10:30～11:15 バラエティーレッスン																				
10:45																											
11:00																											
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◆	定員30名  11:15～12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																						
11:30																											
11:45																											
12:00				12:00～12:45 'トモス MAYUMI		11:45～12:30 ステップ 川上																					
12:15	担当者変更  12:15～13:00 自重トレーニング&ストレッチ 赤尾◆	定員30名  12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本	 12:15～13:00 GROUP-FIGHT45 平井		12:15～13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆																						
12:30																											
12:45																											
13:00				 13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納		12:45～13:45 リノリエアロ 川上																					
13:15			 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																				
13:30	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本	定員30名																									
13:45		 14:00～14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本				 14:00～14:45 GROUP-POWER45 加納																					
14:00																											
14:15	 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	14:00～15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤	 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																				
14:30	○日曜バラエティーレッスン 10月のメニュー○ <table><tr><td></td><td>10/5</td><td>10/12</td><td>10/19</td><td>10/26</td></tr><tr><td></td><td>荒木◆</td><td>浦野◆</td><td>田中</td><td>浦野◆</td></tr><tr><td>9:30～10:15</td><td>ストレッチ &コア</td><td>ピラティス</td><td>バレトン</td><td>ピラティス</td></tr><tr><td>10:30～11:15</td><td>ボクササイズ</td><td>らくらくエアロ</td><td>アンチエイジング ヨガ</td><td>らくらくエアロ</td></tr></table>					10/5	10/12	10/19	10/26		荒木◆	浦野◆	田中	浦野◆	9:30～10:15	ストレッチ &コア	ピラティス	バレトン	ピラティス	10:30～11:15	ボクササイズ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ	 15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO		
					10/5	10/12	10/19	10/26																			
					荒木◆	浦野◆	田中	浦野◆																			
9:30～10:15					ストレッチ &コア	ピラティス	バレトン	ピラティス																			
10:30～11:15					ボクササイズ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ																			
14:45																											
15:00																											
15:15																											
15:30																											
15:45																											
16:00																											
16:15																											
16:30																											
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30																											
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30	 18:30～19:15 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 かつこよくHIPHOP 伊藤																						
18:45																											
19:00																											
19:15																											
19:30	 19:30～20:15 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	19:30～20:15 ZUMBA 森本	19:15～20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆	 19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井	 19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井																						
19:45																											
20:00																											
20:15																											
20:30	 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-CENTERGY45 平井																						
20:45																											
21:00																											
21:15																											
21:30																											
21:45																											
22:00																											

●スタッフ常駐時間●

平日
9:00～16:00 18:00～22:00

土曜日・日曜日・祝日・一部短縮
9:00～12:00 14:00～17:00

年末年始・お盆・ゴールデンウィーク等
9:00～12:00 14:00～17:00

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

●スタッフ常駐時間●

平日
9:00～16:00 18:00～22:00
土曜日・日曜日・祝日・一部短縮
9:00～12:00 14:00～17:00
年末年始・お盆・ゴールデンウィーク等
9:00～12:00 14:00～17:00

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