

Studio Program 2025年 11月1日(土)～11月30日(日)

●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					9:15～10:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン 鈴木		
9:45	 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	9:45～10:30 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					10:15～11:00 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			 10:45～11:30 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	10:30～11:15 バラエティーレッスン
10:45							
11:00				10:45～11:45 ピラティス 浦野◆	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		 11:15～12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本		
11:30							
11:45						11:45～12:30 ステップ 川上	
12:00				12:00～12:45 リトモス MAYUMI			
12:15	 12:15～13:00 自重トレーニング&ストレッチ 赤尾◆	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◆		
12:30							
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		12:45～13:45 リリリエアロ 川上	
13:15			 13:15～14:00 ビューティーヘルヴィス MAI				13:30～14:00 ヨガ入門 HISAMI
13:30	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本	定員30名			13:30～14:15 ストレッチヨガ 橋本		
13:45						 14:00～14:45 GROUP-POWER45 加納	
14:00		 14:00～14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本	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
14:15	 14:15～15:00 ビューティーヘルヴィス 橋本						
14:30							
14:45							
15:00							
15:15	○日曜バラエティーレッスン 11月のメニュー○ 11/2 11/9 11/16 11/23 11/30 浦野◆ 浦野◆ 田中 浦野◆ 荒木 9:30～10:15 ピラティス ピラティス バレトン ピラティス ストレッチ 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 ヨガ らくらくエアロ ボクササイズ			 15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO			
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			 19:15～20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆	 19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井	 19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井		
19:15							
19:30	 19:30～20:15 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	19:30～20:15 ZUMBA 森本					
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