

Studio Program 2026年 2月1日(日)～2月28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																											
9:45	 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				9:30～10:15 バラエティーレッスン																				
10:00				9:45～10:30 らくらくエアロ 浦野◆		9:30～10:30 リトモス MAYUMI																					
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		11:15～12:00 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		11:30～12:30 ピラティス MAYUMI																									
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		12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本		 13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納		12:45～13:45 リノリエアロ 川上																					
12:45			 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																				
13:00		定員30名																									
13:15	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本	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	 14:30～15:15 ビューティーヘルヴィス MAI	 14:00～14:45 GROUP-POWER45 加納	14:15～15:15 ハタヨガ HISAMI																				
13:30			14:15～15:15 アンチエイジングヨガ MAI																								
13:45				 15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO																							
14:00																											
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2月のメニュー○ <table><tr><th></th><th>2/1</th><th>2/8</th><th>2/15</th><th>2/22</th></tr><tr><td></td><td>橋本</td><td>浦野◆</td><td>浦野◆</td><td>田中</td></tr><tr><td>9:30～10:15</td><td>ビューティー ヘルヴィス</td><td>ピラティス</td><td>ピラティス</td><td>バレトン</td></tr><tr><td>10:30～11:15</td><td>アンチエイジング ヨガ</td><td>らくらくエアロ</td><td>らくらくエアロ</td><td>アンチエイジング ヨガ</td></tr></table>					2/1	2/8	2/15	2/22		橋本	浦野◆	浦野◆	田中	9:30～10:15	ビューティー ヘルヴィス	ピラティス	ピラティス	バレトン	10:30～11:15	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ			
	2/1	2/8	2/15	2/22																							
	橋本	浦野◆	浦野◆	田中																							
9:30～10:15	ビューティー ヘルヴィス	ピラティス	ピラティス	バレトン																							
10:30～11:15	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ																							
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-FIGHT45 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