

Studio Program 2026年 3月1日(日)～3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					NEW																										
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		👜 9:15～10:00 GROUP-CENTERGY45 出口	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				9:45～10:30 らくらくエアロ 浦野◆																											
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	👜 10:45～11:30 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	10:30～11:15 バラエティーレッスン																								
10:45																															
11:00					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																										
11:30																															
11:45																															
12:00						11:45～12:30 ステップ 川上																									
12:15	👜 12:15～13:00 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	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◆																										
12:30		👜 12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本				12:45～13:45 リリリエアロ 川上																									
12:45																															
13:00	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本	定員30名	👜 13:15～14:00 ビューティーベルヴィス MAI	👜 13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納	13:30～14:15 ストレッチヨガ 橋本		13:30～14:00 ヨガ入門 HISAMI																								
13:15																															
13:30		👜 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																									
13:45																															
14:00																															
14:15	👜 14:15～15:00 ビューティーベルヴィス 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 ビューティーベルヴィス MAI		14:15～15:15 ハタヨガ HISAMI																								
14:30																															
14:45																															
15:00																															
15:15	○日曜バラエティーレッスン3月のメニュー○ <table><tr><th></th><th>3/1</th><th>3/8</th><th>3/15</th><th>3/22</th><th>3/29</th></tr><tr><td></td><td>田中</td><td>浦野◆</td><td>浦野◆</td><td>橋本</td><td>浦野◆</td></tr><tr><td>9:30～10:15</td><td>パルトン</td><td>ピラティス</td><td>ピラティス</td><td>ビューティー ベルヴィス</td><td>ピラティス</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><td>らくらくエアロ</td></tr></table>					3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		田中	浦野◆	浦野◆	橋本	浦野◆	9:30～10:15	パルトン	ピラティス	ピラティス	ビューティー ベルヴィス	ピラティス	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	らくらくエアロ			
	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29																										
	田中	浦野◆	浦野◆	橋本	浦野◆																										
9:30～10:15	パルトン	ピラティス	ピラティス	ビューティー ベルヴィス	ピラティス																										
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	らくらくエアロ																										
15:30				👜 15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO																											
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			👜 19:15～20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆																												
19:30	👜 19:30～20:15 GROUP-CENTERGY45 出口	19:30～20:15 ZUMBA 森本		👜 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-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