

Studio Program 2026年 4月1日(水)~4月30日(木)

●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下さい。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 GROUP-CENTERGY45 出口		9:30~10:15 バラエティーレッスン																				
9:45				9:45~10:30 らくらくエアロ 浦野◆		9:30~10:30 リトモス MAYUMI																					
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		10:30~11:15 バラエティーレッスン																				
10:45																											
11:00																											
11:15				10:45~11:45 ピラティス 浦野◆	定員30名																						
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	10:45~11:30 GROUP-CENTERGY45 HISAKO																					
11:45		11:30~12:30 ピラティス MAYUMI																									
12:00						11:45~12:30 ステップ 川上																					
12:15				12:00~12:45 リトモス MAYUMI																							
12:30	12:15~13:00 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	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																									
13:00				13:00~13:45 GROUP-GROOVE45 加納			13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI																				
13:15																											
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																						
13:45																											
14:00		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		14:00~14:45 GROUP-POWER45 加納																					
14:15																											
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	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○日曜バラエティーレッスン4月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;">4/5</td> <td style="width: 25%;">4/12</td> <td style="width: 25%;">4/19</td> <td style="width: 25%;">4/26</td> </tr> <tr> <td></td> <td>浦野◆</td> <td>荒木◆</td> <td>田中</td> <td>浦野◆</td> </tr> <tr> <td>9:30~10:15</td> <td>ピラティス</td> <td>ストレッチ &コア</td> <td>バレト</td> <td>ピラティス</td> </tr> <tr> <td>10:30~11:15</td> <td>らくらくエアロ</td> <td>ボクササイズ</td> <td>アンチエイジング ヨガ</td> <td>らくらくエアロ</td> </tr> </table> </div>					4/5	4/12	4/19	4/26		浦野◆	荒木◆	田中	浦野◆	9:30~10:15	ピラティス	ストレッチ &コア	バレト	ピラティス	10:30~11:15	らくらくエアロ	ボクササイズ	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ			
					4/5	4/12	4/19	4/26																			
					浦野◆	荒木◆	田中	浦野◆																			
9:30~10:15					ピラティス	ストレッチ &コア	バレト	ピラティス																			
10:30~11:15					らくらくエアロ	ボクササイズ	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																											
18:45	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																											
19:30			19:15~20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆																								
19:45	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																						
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◆	20:30~21:15 GROUP-FIGHT45 平井																						
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