

# Studio Program 2026年 5月1日(金)~5月31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5月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td>5/3</td> <td>5/10</td> <td>5/17</td> <td>5/24</td> <td>5/31</td> </tr> <tr> <td></td> <td>浦野◆</td> <td>荒木◆</td> <td>田中</td> <td>橋本</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 &amp;コア</td> <td>バトン</td> <td>ビューティー ヘルヴィス</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>アンチエイジング ヨガ</td> <td>らくらくエアロ</td> </tr> </table> <p>ゴールテンウィーク プログラム</p> </div>								5/3	5/10	5/17	5/24	5/31		浦野◆	荒木◆	田中	橋本	浦野◆	9:30~10:15	ピラティス	ストレッチ &コア	バトン	ビューティー ヘルヴィス	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	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ	
								5/3	5/10	5/17	5/24	5/31																				
								浦野◆	荒木◆	田中	橋本	浦野◆																				
9:30~10:15								ピラティス	ストレッチ &コア	バトン	ビューティー ヘルヴィス	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	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・ゴールテンウィーク等  
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**