

Studio Program 2026年 6月1日(月)～6月30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、整理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	時間変更 10:45～11:45 GROUP-CENTERGY60 HISAKO																							
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		時間変更 11:30～12:00 ヨガ入門 HISAMI																						
11:45		11:30～12:30 ピラティス MAYUMI																											
12:00																													
12:15																													
12:30	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		レッスン変更 12:00～13:00 やさしいハタヨガ HISAKO	時間変更 12:15～13:15 ハタヨガ HISAMI																						
12:45					12:15～13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆																								
13:00		12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本																											
13:15				13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納		時間変更 13:15～14:00 GROUP-POWER45 加納																							
13:30	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本		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		定員30名																											
14:00		14:00～14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本																											
14:15				14:00～15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤																									
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																										
14:45					14:30～15:15 ビューティーヘルヴィス MAI																								
15:00																													
15:15																													
15:30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○日曜バラエティーレッスン6月のメニュー○</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">6/7</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">6/14</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">6/21</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">6/28</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">荒木◆</td> <td style="text-align: center;">浦野◆</td> <td style="text-align: center;">田中</td> <td style="text-align: center;">浦野◆</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9:30～10:15</td> <td style="text-align: center;">ストレッチ &コア</td> <td style="text-align: center;">ピラティス</td> <td style="text-align: center;">バレトン</td> <td style="text-align: center;">ピラティス</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10:30～11:15</td> <td style="text-align: center;">ボクササイズ</td> <td style="text-align: center;">らくらくエアロ</td> <td style="text-align: center;">アンチエイジング ヨガ</td> <td style="text-align: center;">らくらくエアロ</td> </tr> </table> </div>								6/7	6/14	6/21	6/28		荒木◆	浦野◆	田中	浦野◆	9:30～10:15	ストレッチ &コア	ピラティス	バレトン	ピラティス	10:30～11:15	ボクササイズ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ		
								6/7	6/14	6/21	6/28																		
								荒木◆	浦野◆	田中	浦野◆																		
9:30～10:15								ストレッチ &コア	ピラティス	バレトン	ピラティス																		
10:30～11:15								ボクササイズ	らくらくエアロ	アンチエイジング ヨガ	らくらくエアロ																		
15:45											15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO																		
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 かつこよくHIPHOP 伊藤																							
19:00																													
19:15																													
19:30	19:30～20:15 GROUP-CENTERGY45 出口	19:30～20:15 ZUMBA 森本	19:15～20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆	19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井	19:30～20:15 GROUP-GROOVE45 酒井																								
19:45																													
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																													

■休館期間のご案内
 6月8日(月)9:00～6月11日(木)9:00まで
 上記期間中は館内設備工事の為、
 休館とさせていただきます。
 スタジオプログラムを含む、館内全てのサービスが
 ご利用いただけませんので予めご了承下さい。
 会員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・
 ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

●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