

Studio Program 2026年 7月1日(水)~7月31日(金)

●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	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																
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	12:15~13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆	12:00~13:00 やさしいハタヨガ HISAKO	12:15~12:45 ヨガ入門 HISAMI														
12:45																					
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																	
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	13:15~14:00 GROUP-POWER45 加納	13:00~14:00 ハタヨガ HISAMI														
13:45																					
14:00																					
14:15		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	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																
14:45																					
15:00																					
15:15	○日曜バラエティーレッスン7月のメニュー○ <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>7/5</th> <th>7/12</th> <th>7/19</th> <th>7/26</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:30~10:15</td> <td>荒木◆ ストレッチ &コア</td> <td>浦野◆ ピラティス</td> <td>田中 バレトン</td> <td>浦野◆ ピラティス</td> </tr> <tr> <td>10:30~11:15</td> <td>ボクササイズ</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> </tbody> </table>					7/5	7/12	7/19	7/26	9:30~10:15	荒木◆ ストレッチ &コア	浦野◆ ピラティス	田中 バレトン	浦野◆ 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		
					7/5	7/12	7/19	7/26													
9:30~10:15					荒木◆ ストレッチ &コア	浦野◆ ピラティス	田中 バレトン	浦野◆ 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													
15:30								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																					

●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