

Studio Program 2026年 8月1日(土)～8月31日(月)

●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遅刻時は、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					 9:15～10:00 GROUP-CENTERGY45 出口																																					
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			9:30～10:30 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					10:15～11:00 ZUMBA 森本		10:30～11:15 バラエティーレッスン																																			
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																																							
10:45				10:45～11:45 ピラティス 浦野◆	定員30名																																					
11:00					 11:15～12:00 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本	10:45～11:45 GROUP-CENTERGY60 HISAKO																																				
11:15	 11:15～12:00 GROUP-POWER45 加納		11:15～12:00 らんらんエアロ 山岸																																							
11:30		11:30～12:30 ピラティス MAYUMI																																								
11:45																																										
12:00				12:00～12:45 リトモス MAYUMI			12:15～12:45 ヨガ入門 HISAMI																																			
12:15	 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◆	12:00～13:00 やさしいハタヨガ HISAKO																																				
12:30																																										
12:45																																										
13:00		 12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本		 13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納			13:00～14:00 ハタヨガ HISAMI																																			
13:15			 13:15～14:00 ビューティーベルヴィス MAI		13:30～14:15 ストレッチヨガ 橋本																																					
13:30	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本																																									
13:45		定員30名																																								
14:00				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	 14:15～15:00 ビューティーベルヴィス 橋本	 14:00～14:45 腸&リンパ 美人エクササイズ 森本	14:15～15:15 アンチエイジングヨガ MAI																																							
14:30				 15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO																																						
14:45																																										
15:00																																										
15:15	○日曜バラエティーレッスン8月のメニュー○ <table><tr><td>8/2</td><td>8/9</td><td>8/16</td><td>8/23</td><td>8/30</td></tr><tr><td>浦野◆</td><td>田中</td><td></td><td>浦野◆</td><td>荒木◆</td></tr><tr><td>9:30～10:15</td><td>ピラティス</td><td>パレトン</td><td>お盆営業の為</td><td>ピラティス</td></tr><tr><td></td><td></td><td>アンチエイジング</td><td>休講</td><td></td></tr><tr><td>10:30～11:15</td><td>らくらくエアロ</td><td>ヨガ</td><td></td><td>ストレッチ</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>&コア</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ボクササイズ</td></tr></table>			8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	浦野◆	田中		浦野◆	荒木◆	9:30～10:15	ピラティス	パレトン	お盆営業の為	ピラティス			アンチエイジング	休講		10:30～11:15	らくらくエアロ	ヨガ		ストレッチ					&コア					ボクササイズ				
8/2	8/9	8/16	8/23	8/30																																						
浦野◆	田中		浦野◆	荒木◆																																						
9:30～10:15	ピラティス	パレトン	お盆営業の為	ピラティス																																						
		アンチエイジング	休講																																							
10:30～11:15	らくらくエアロ	ヨガ		ストレッチ																																						
				&コア																																						
				ボクササイズ																																						
15:30																																										
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																																										
19:30	 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	 20:30～21:15 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