Studio Program 2026年　11月1日(日)～11月30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下さい。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下さい。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		
9:45				9:45～10:30 らくらくエアロ 浦野◆		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					10:15～11:00 ZUMBA 森本		
10:15	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				10:30～11:15 バラエティーレッスン
10:30				10:45～11:45 ピラティス 浦野◆		10:45～11:45 GROUP-CENTERGY60 HISAKO	
10:45					定員30名 11:15～12:00 腸＆リンパ 美人エクササイズ 森本		
11:00							
11:15	11:15～12:00 GROUP-POWER45 加納	11:30～12:30 ピラティス MAYUMI	11:15～12:00 らんらんエアロ 山岸				
11:30				12:00～12:45 リトモス MAYUMI		12:00～13:00 ヨガ HISAKO	12:15～12:45 ヨガ入門 HISAMI
11:45					12:15～13:15 アンチエイジングヨガ Ryoma◆		
12:00							
12:15	12:15～13:00 GROUP-CENTERGY45 HISAKO	定員30名 12:45～13:45 セルフメンテナンス 森本	12:15～13:00 GROUP-FIGHT45 平井				
12:30				13:00～13:45 GROUP-GROOVE45 加納	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
12:45							
13:00							
13:15	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本		13:15～14:00 ビューティーペルヴィス MAI				
13:30		定員30名 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	14:30～15:15 ビューティーペルヴィス MAI		NEW 14:15～15:00 GROUP-POWER45 金丸◆
13:45							
14:00							
14:15	14:15～15:00 ビューティーペルヴィス 橋本		14:15～15:15 アンチエイジングヨガ MAI				
14:30							
14:45							
15:00							
15:15				15:15～16:15 やさしいハタヨガ HISAKO			
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15					18:15～19:15 かっこよくHIPHOP 伊藤		
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			
18:45							
19:00							
19:15			19:15～20:15 GROUP-POWER60 赤尾◆				
19:30	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		
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							

○日曜バラエティーレッスン11月のメニュー○

	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
	浦野◆	浦野◆	田中	出口	浦野◆
9:30～10:15	ピラティス	ピラティス	バレトン	GROUP-CENTERGY45	ピラティス
10:30～11:15	らくらくエアロ	らくらくエアロ	アンチエイジングヨガ	心と体と向き合うヨガ	らくらくエアロ

●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