Studio Program 2026年　12月1日(火)～12月28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	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							10:30～11:15 バラエティーレッスン
10:45				10:45～11:45 ピラティス 浦野◆	定員30名	10:45～11:45 GROUP-CENTERGY60 HISAKO	
11:00							
11:15	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		
11:30		11:30～12:30 ピラティス MAYUMI					
11:45							
12:00				12:00～12:45 リトモス MAYUMI		12:00～13:00 ヨガ HISAKO	
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◆		12:15～12:45 ヨガ入門 HISAMI
12:30							
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			
13:15	13:15～14:00 ストレッチヨガ 橋本		13:15～14:00 ビューティーベルヴィス MAI			13:15～14:00 GROUP-POWER45 加納	13:00～14:00 ハタヨガ HISAMI
13:30					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		14:00～15:00 わかりやすいHIPHOP 伊藤			
14:15	14:15～15:00 ビューティーベルヴィス 橋本		14:15～15:15 アンチエイジングヨガ MAI				14:15～15:00 GROUP-POWER45 金丸◆
14:30					14:30～15:15 ビューティーベルヴィス MAI		
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							
18:30		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		
18:45							
19:00							
19:15			12月2日(水) 新曲発表のみ 19:30～20:15				
19:30	19:30～20:15 GROUP-CENTERGY45 出口	19:30～20:15 ZUMBA 森本	担当者・時間変更 19:30～20:30 GROUP-POWER60 金丸◆	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 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12月のメニュー○

	12/6	12/13	12/20	12/27
	浦野◆	荒木◆	田中	浦野◆
9:30～10:15	ピラティス	ストレッチ ＆コア	バレトン	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	らくらくエアロ

年末年始スタジオプログラムについて

12月29日(火)～1月3日(日)は、
スタジオレッスンを全て休講とさせていただきます。

会員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●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