

12月スタジオプログラム

【スタジオレッスン参加時の注意事項】
①水分補給はこまめに行ってください。②やむを得ず、インストラクターやプログラムを変更させていただく場合がございますので、予めご了承下さい。
③体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。④スタジオ内での場所取りはお控え下さい。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。

2025/12/1～12/28

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30							
9:45	ピラティス 浦野◆ 9:15～10:15		あさヨガ Yurina 9:30～10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30～10:15	あさヨガ 高垣 9:15～9:45	リラックスヨガ Sachiko 9:15～10:15	あさヨガ Ryoma◆ 9:15～9:45
10:00		らくらくエアロ 中谷 9:45～10:30					
10:15					らくらくラテンエアロ 高垣 10:00～10:45		リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00～10:45
10:30							
10:45	ZUMBA やニナ 10:30～11:15					らくらくエアロ 田村◆ 10:30～11:15	
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45～11:45	ツボヨガ Yurina 10:30～11:30	フローヨガ Chiharu 10:30～11:30			やさしいエアロ 古賀 11:00～11:45
11:15	CHOREOLOGY FUKU 11:30～12:30				太極拳 星山 11:00～12:00		
11:30						リトモス MAYUMI 11:30～12:30	
11:45			らくらくエアロ 田村◆ 11:45～12:30	SALSATION FUKU 11:45～12:45			ファイトdeエアロ 古賀 12:00～12:45
12:00		ヨガ 岡本 12:00～13:00			ダンスエアロ 大倉 12:15～13:00		
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30	GROUP POWER45 渡部◆ 13:15～14:00	リラックスヨガ 浅井 12:45～13:45	GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00～13:45		ハタヨガ 谷 12:45～13:45	GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00～14:00
13:15					バランスコーディネーション 大倉 13:15～14:15		
13:30							
13:45	ビューティーパールヴィス MAI 13:45～14:30		パワーヨガ 浅井 14:00～14:45	リトモス MAYUMI 14:00～14:45		かんたんステップ 谷 14:00～14:30	GROUP POWER45 金丸◆ 14:15～15:00
14:00		フラダンス 市川 14:15～15:15					
14:15							
14:30	GROUP fight45 近澤◆ 14:45～15:30			ピラティス MAYUMI 15:00～15:45		やさしいエアロ 谷 14:45～15:30	
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00		卓球教室(基本) 野末 15:45～16:45					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15		卓球教室(応用) 野末 17:00～18:00					
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	GROUP POWER60 中川 19:00～20:00	GROUP CENTERGY45 HISAKO 19:15～20:00	かんたんJAZZダンス ERI 19:00～19:45	GROUP POWER45 渡部◆ 19:15～20:00	GROUP POWER45 金丸◆ 19:00～19:45		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	GROUP groove45 中川 20:15～21:00	GROUP fight45 奥山◆ 20:15～21:00	HIPHOP ERI 20:00～21:00	GROUP fight45 近澤◆ 20:15～21:00	ブリブリエアロ 川上 20:00～21:00		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

年末年始スタジオレッスンについて

12月29日(月)～1月4日(日)までの全レッスンを
終日休講とさせていただきます。
会員様におかれましては大変ご迷惑をお掛けいたしますが、
ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24