

5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。

2026/5/1~5/31

	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			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
10:15							
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15		美筋ヨガ Yurina 10:30~11:30	フローヨガ Chiharu 10:30~11:30		ZUMBA 森本 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					やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:15	CHOREOLOGY SUSUMI						
11:30			らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
11:45	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30	ヨガ 岡本 12:00~13:00		SALSATION FUKU 11:45~12:45			フィットdeエアロ 古賀 12:00~12:45
12:00							
12:15							
12:30							
12:45	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30	M POWER	リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 家喜 13:00~13:45	ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00		GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
13:00						ハタヨガ 谷 12:45~13:45	
13:15		GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00			バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15		
13:30							
13:45							
14:00	ビューティーペルヴィス 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
14:15							
14:30	fight						
14:45		フラダンス 市川 14:15~15:15			GROUP fight45 奥山◆ 14:30~15:15		
15:00	GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30					やさしいエアロ 谷 14:45~15:30	
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	M POWER						
19:00		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	GROUP POWER60 渡部◆ 19:00~20:00						
19:30							
19:45							
20:00	GROUP CENTERGY45 家喜 20:15~21:00	GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00					
20:15			HIPHOP ERI 20:00~21:00				
20:30				GROUP fight45 近澤◆ 20:15~21:00		ブルリアエアロ 川上 20:00~21:00	
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

2026年5月3日(日)~5月6日(水)はゴールデンウィーク営業の為、特別プログラムを発行しております。
ホームページ・インスタグラム・店内掲示よりご確認ください。
皆様のご来館をお待ちしております。

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24