

7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。

2026/7/1~7/31

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	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15				あさヨガ 高垣 9:15~9:45	あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45
9:45						
10:00		らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30	あさヨガ Yurina 9:30~10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15	らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45	リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15
10:15						リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
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				
11:15	CHOREOLOGY SALSA 11:30~12:30					やさしいエアロ 古賀 😊 11:00~11:45
11:30			らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			
11:45	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30			SALSATION FUKU 😊 11:45~12:45		リトモス MAYUMI 11:30~12:30
12:00		ヨガ 岡本 12:00~13:00				
12:15						
12:30						
12:45	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30					
13:00		M POWER				
13:15			リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 家喜 😊 13:00~13:45		ハタヨガ 谷 12:45~13:45
13:30		GROUP POWER45 渡部◆ 😊 13:15~14:00				GROUP CENTERGY60 HISAKO 😊 13:00~14:00
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			
14:15						
14:30	fight					
14:45		フラダンス 市川 😊 14:15~15:15				
15:00	GROUP fight45 近澤◆ 😊 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						
19:00	M POWER					
19:15						
19:30	GROUP POWER60 渡部◆ 😊 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◆ 😊 19:15~20:00	
19:45						
20:00						
20:15	CENTERGY					
20:30		fight				
20:45	GROUP CENTERGY45 家喜 😊 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	GROUP CENTERGY45 HISAKO 😊 20:15~21:00	
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

■スタジオ運用方法についてのご案内
7月1日(水)よりスタジオ運用方法を変更させていただきます。

①スタジオ利用について
スタジオは「ナショナルLITE会員様」のみご利用可能です。

②入室方法の変更について
入室時は、扉の横に設置されたカードリーダーに会員カードをかざすか、QRコードをJOYFITアプリから読み取ってご入室下さい。

初心者の方向け
男性スタッフ◆

JOYFIT 24