JOYFIT24ふじみ野　2024年　10.11月　スタジオプログラム

【定員】常温:45名　HOT:20名　(予):有料場所予約対象レッスン

(月)

常温スタジオ
- (予) 9:00~9:30 週替レッスン 沖田
- (予) 9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田
- (予) 11:15~12:00 ReeJam 飯島
- (予) 12:15~13:00 メガダンスエレメント&ショート 飯島
- New 13:30~14:30 ピラティス 平林
- New (予) 14:50~15:50 LesMILLS BODYJAM YUTAKA
- 16:00~17:00 子供空手 初心者クラス
- 17:00~18:10 子供空手 初中級クラス
- 18:10~19:40 子供空手 中上級クラス
- New 20:00~20:45 HIPHOP初級 NAGOMU
- 21:00~22:00 週替 LesMILLS TSUDA（①③⑤ LesMILLS BODYSTEP　②④ LesMILLS BODYPUMP）

ホットスタジオ
- ①③⑤ やさしいエアロ　②④ ZUMBA（9:00~9:30 週替レッスン）
- ★ 9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE
- ★★ 11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ
- New どなたでも参加できます♪ 12:30~13:15 SHOKO 週替レッスン（① やさしいヨガ　②~⑤ ポールポールストレッチ）
- 13:45~14:45 楽しいベリーダンス じゅり
- New 期間限定 ★★★ 20:00~20:45 BODYCOMBAT ヨシオ

(火)

常温スタジオ
- 10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE
- 11:00~11:45 オリジナルダンス MIE
- (予) 12:05~13:05 ZUMBA 車
- 13:30~14:30 ベリーダンス LAYLAH
- 14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH
- (予) 20:00~20:45 LesMILLS BODYPUMP マーサ
- (予) 21:00~21:45 週替 LesMILLS マーサ（①③⑤ LesMILLS BODYATTACK　②④ LesMILLS BODYSTEP）

ホットスタジオ
- 8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象
- ★★ 11:00~12:00 メンテナンスヨガ 今井
- ★★★ 13:15~14:15 sound on ヨガ 美菜
- ★ 14:30~15:30 リラックスヨガ 美菜
- ★ 19:45~20:45 ほぐしのストレッチポール Mika

(水)

常温スタジオ
- 8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田
- (予) 9:45~10:30 エアロ中級 沖田
- 11:00~12:00 リトモス ゆかり
- 12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋
- 13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋
- 14:35~14:55 ハワイアン ベーシック
- 15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美
- 17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス
- 18:15~19:15 キッズチアダンス 選抜クラス
- 19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス
- New 21:00~21:45 メガダンス MEGADANZ 矢野

ホットスタジオ
- ★★ 9:50~10:50 ボールピラティス SACHIO
- ★ 11:10~12:10 ボディメイクストレッチ SACHIO
- ★★ 12:30~13:30 ナチュラルフローヨガ HIROE
- 17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス
- 18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス
- ★ 20:00~20:45 ハタヨガ とも
- ★★ 21:00~22:00 パワーヨガ とも

(木)

常温スタジオ
- 9:00~9:30 健康体操 佐藤玲子
- (予) 9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子
- (予) 11:00~11:45 ZUMBA 飯島
- (予) 12:00~12:45 メガダンス MEGADANZ 飯島
- 13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島
- (予) 14:30~15:30 HIPHOP yucco
- 16:15~16:45 Jr.HIPHOP 入門クラス
- 17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス
- 18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス
- New (予) 19:45~20:45 LesMILLS BODYPUMP ヨシオ
- New (予) 21:00~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT ヨシオ

ホットスタジオ
- 8:30~9:30 スタジオ開放 全会員様対象
- ★ 11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi
- New ★★★ 13:15~14:15 ボディエクササイズ&ストレッチ yucco
- ★★ 17:00~18:00 ホットヨガ TAKE
- ★★ 20:15~21:15 骨盤フローヨガ SHOKO

(金)

常温スタジオ
- 8:45~9:30 ヨガ TAKE
- (予) 10:00~10:45 エアロ中級 石川
- (予) 11:00~11:45 ZUMBA 石川
- (予) 12:00~13:00 リトモス 木村
- 13:15~14:00 LesMILLS BODYATTACK OKI
- 14:30~15:30 バレエ中級 hono
- 16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス
- 17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス
- 18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス
- (予) 20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT SAKI
- (予) 21:15~22:00 LesMILLS SH'BAM SAKI

ホットスタジオ
- ★★ 9:40~10:40 ホットヨガ TAKE
- New ★ 11:00~12:00 距骨調整ヨガ Mika
- ★★ 13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜
- 16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス
- 16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス
- 17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス
- ★ 20:00~21:00 背骨コンディショニング Romi
- ★ 21:15~22:00 リラックスヨガ Romi

(土)

常温スタジオ
- 8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako
- 10:00~10:45 ヨガ Masako
- (予) 11:00~12:00 メガダンス MEGADANZ 矢野
- (予) 12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野
- (予) 13:30~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 船橋彩香
- (予) 14:45~15:45 LesMILLS BODYATTACK 船橋彩香
- 週替（①③⑤ 17:30~18:15 LesMILLS SH'BAM SAKI　②④ 17:30~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT YUTAKA）
- 19:30~20:30 LesMILLS BODYPUMP TSUDA
- 21:00~22:00 LesMILLS BODYSTEP TSUDA

ホットスタジオ
- New どなたでも参加できます♪ 期間限定 9:45~10:45 週替レッスン
  - 10/5.19 11/9.23 HIPHOP 初級 NAGOMU
  - 10/12.26 11/2.16.30 ヨガ 田代
- ★★ 15:00~16:00 ホットヨガ TAKE
- ★★★ 16:20~17:05 ホットヨガ TAKE
- ★ 20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴

(日)

常温スタジオ
- 9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木
- 11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島
- 12:15~13:15 太極剣 中島
- 13:30~14:30 バレエ初級 hono
- (予) 14:50~15:50 LesMILLS BODYPUMP erico
- (予) 16:10~17:10 LesMILLS BODYATTACK 週替わり担当（①③⑤ SAKI　②④ YUTAKA）
- (予) 週替レッスン LesMILLS 週替わり担当

ホットスタジオ
- ★★★ 8:45~9:45 ホットシェイプ 美菜
- ★ 10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木
- ★★ 12:15~13:15 ピラティス 平林
- ★ 13:30~14:30 リラックスヨガ 平林
- 15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象

週替わりレッスンの表記について

①③⑤ ➡ 各月の、1.3.5回目のレッスン
②④ ➡ 各月の、2.4回目のレッスン

ゆるゆるHOT

●整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて掲示致します。
お1人様1枚、ご自分の分のみお取りください。
●スタジオ除菌清掃終了後にスタジオを開放しますので、順次ご入場ください.。
●レッスン開始時刻を過ぎてからのご入場及び緊急時以外での途中退場はご遠慮ください。
●HOTスタジオの温度設定は、32~36℃です。
各レッスンの強度は、★の数で表しています。
★の数はおおよその目安です。
●スタジオ開放をご利用の際には、土足厳禁、睡眠禁止、音響デッキ使用禁止、会話禁止とさせて頂きます。又、ご使用されたマット・器具類は拭いてお戻しください。
● (予) スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員様のみご購入できます。

最新情報・お得情報をお届け致しします

LINE

HOTスタジオ…★の数(強度)はおおよその目安です

2024/10/5 改訂版