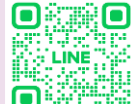


	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)			
	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ		
8:00	① ③ ⑤ やさしいエアロ ZUMBA												10/5 10/12 のみ実施	★★★★	8:00	
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田			8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田		9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子		8:45~9:30 YOGA TAKE		8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako			8:45~9:45 ホットシェイプ 美菜	9:00	
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE		9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:45~10:45 ボールピラティス SACHIO	10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	10:00~10:45 ゆるめて整える 骨格調整 Romi	10:00~10:45 エアロ中級 石川	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 ヨガ Masako	9:55~10:55 エネルギーヨガ チャーン	9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木		10:00	
11:00	11:15~12:00 ReeJam 飯島	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	11:00~11:45 オリジナルダンス MIE	11:00~12:00 心と身体が変わるヨガ 今井	11:00~12:00 リトモス ゆかり	11:00~12:00 ボディメイク ストレッチ SACHIO	11:00~11:45 ZUMBA 飯島	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi	11:00~11:45 ZUMBA 石川		11:00~11:45 エアロ初級 佐藤玲子	11:10~12:10 美筋ヨガ チャーン	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島	10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木	11:00	
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント &ショート 飯島	12:30~13:15 週替レッスン SHOKO	12:15~13:00 ZUMBA 櫻井 恵	内容変更	12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋		12:00~12:45 メガダンス 飯島		12:00~13:00 リトモス 木村		12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野		12:15~13:15 太極剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林	12:00	
13:00	① ③ ⑤ ボールボールストレッチ ② ④ やさしいヨガ	13:30~14:30 楽しい ベリーダンス じゅり	13:30~14:30 ベリーダンス LAYLAH	13:00~14:00 週替レッスン 美菜	13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋		13:15~14:15 八段錦& 楊式太極拳 中島	13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ YUCCO	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 若木	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 船橋彩香		13:30~14:30 バレエ初級 hono	13:30~14:30 ストレッチヨガ 平林	13:00	
14:00	13:30~14:30 ピラティス 平林			14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	14:00~15:00 ナチュラルフロー ヨガ HIROE		14:30~15:30 HIPHOP yucco		14:30~15:30 バレエ中級 hono	10/3 10/10 のみ実施	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象	14:00	
15:00	14:45~15:45 LES MILLS BODYJAM YUTAKA		14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH	美菜IR 週替レッスン 10/7 sound on ヨガ 10/14 ホットシェイプ 10/21 フローヨガ 10/28 美ボディヨガ	15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美							15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 週替わり担当	① ③ ⑤ SAKI ② ④ YUTAKA	15:00	
16:00					15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象							16:20~17:05 ホットヨガ TAKE				16:00
17:00	17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス				17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス		17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	17:00~18:00 ホットヨガ TAKE	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス		17:30~18:30 LES MILLS BODYJAM SAKI 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT YUTAKA	週替レッスン LES MILLS 週替わり担当			17:00	
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス			18:30~19:30 ピラティス 平林	18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス		18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス		17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス							18:00
19:00		19:00~20:10 子供空手 中上級クラス														19:00
20:00	20:00~20:45 HIPHOP初級 NAGOMU		20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP マーサ	19:45~20:45 ほぐしのストレッチボール &ボール Mika	20:00~20:45 ZUMBA NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	19:45~20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	20:00~21:00 美腹筋ヨガ HITOMI	19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP TSUDA				20:00	
21:00	21:00~22:00 週替 LES MILLS TSUDA	21:00~21:45 ピラティス MIE	21:00~21:45 週替 LES MILLS マーサ		21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		21:15~22:00 LES MILLS DANCE SAKI	21:15~22:00 リラックスヨガ HITOMI	20:50~21:50 LES MILLS BODYSTEP TSUDA	20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴			21:00	
22:00																22:00
22:15	① ③ ⑤ LES MILLS BODYSTEP	② ④ LES MILLS BODYPUMP	① ③ ⑤ LES MILLS BODYATTACK	② ④ LES MILLS BODYSTEP	週替わりレッスンの表記について ① ③ ⑤ → 各月の、1.3.5回目のレッスン ② ④ → 各月の、2.4回目のレッスン											22:15

●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致しますので、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、音響デック使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は折いてお戻しください。
●スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員の様のみご購入できます。

最新情報・お得情報をお届け致します



HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2025/9/10 発行

24時間営業

JOY FIT

●整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて提示致します。
お1人様1枚、ご自分の分のみお取りください。
●スタジオ除菌消毒終了後にスタジオを開放します。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。
●HOTS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、音響デジキ使用禁止、会談禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は持ち帰ってください。
●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ます



HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2025/9/10 発行

