

JOYFIT24ふじみ野 12月29日(月)~1月4日(日) 年末年始特別プログラム

	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	
8:00		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
9:00								
10:00	10:00~10:45 <b>LESMILLS DANCE</b> SAKI	11:00~11:45 エアロ中級 石川	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	11:00~12:00 リトモス 木村	11:00~12:00 心と身体が変わるヨガ 今井	11:00~12:00 ベーシックヨガ 美菜	11:00~11:45 エアロ初級 今野	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi
11:00	11:00~10:45 SAKI	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	11:00~12:00 リトモス 木村	11:00~12:00 心と身体が変わるヨガ 今井	11:00~12:00 ベーシックヨガ 美菜		11:00~11:45 エアロ初級 今野	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi
12:00	12:00~13:00 <b>ZUMBA</b> 石川	12:30~13:30 <b>LesMills BODYATTACK</b> SAKI 舟橋彩香	12:30~13:30 <b>LesMills BODYATTACK</b> SAKI 舟橋彩香	12:15~13:15 みくのヨガピラ みく	12:15~13:15 フローヨガ 美菜	12:15~13:15 フローヨガ 美菜	12:00~12:45 ステップ初級 今野	12:15~13:15 リラックスヨガ Romi
13:00								
14:00		14:00~15:00 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> SAKI 若木		13:45~14:45 <b>LesMills BODYPUMP</b> erico ヨシオ	13:30~14:30 シェイプヨガ 美菜		14:15~15:15 <b>LesMills BODYPUMP</b> erico 若木	13:45~14:30 リトモス 石川 木村
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 美菜	15:30~16:30 <b>LesMills BODYPUMP</b> 若木		15:15~16:15 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> erico ヨシオ			15:00~15:45 エアロ初級 RITSUKO	13:45~14:45 <b>LesMills BODYPUMP</b> ヨシオ
16:00	16:00~17:15 Sound On ヨガ 美菜						16:00~16:45 ボディメイク トレーニング RITSUKO	15:00~16:00 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> ヨシオ
17:00								
18:00								
19:00								
20:00	19:45~20:45 <b>LesMills BODYPUMP</b> ヨシオ							
21:00	21:00~22:00 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> ヨシオ	21:15~22:00 引き締めヨガ 千晴						
22:00								

スタジオプログラムはございません

【定員】常温スタジオ 45名 HOTスタジオ 20名

- 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次第、ご入室ください。
- レッスン開始時刻を過ぎてからのご入室及び緊急時以外での途中退出はご遠慮ください。
- 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が、おおよその目安です。
- スタジオ有料予約は20名様まで、ふじみ野会員様のみご購入できます。(ご予約は、予約希望レッスン終了時刻の1週間前同時刻からできます。)

年末年始スタッフ受付時間

12月29日(月) 通常 8:00~22:30  
12月30日(火) 10:00~19:00  
12月31日(水) 10:00~19:00  
**1月1日(木祝)** ノースタッフデー  
1月2日(金) 10:00~19:00  
1月3日(土) 10:00~19:00  
1月4日(日) 10:00~19:00  
1月5日(月) 通常 8:00~22:30

最新情報・お得な情報を  
お届けいたします



JOYFIT.24

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
常温スタジオ ① ③ ⑤ ② ④ やさしいエアロ 	ホットスタジオ 9:00~9:30 週替レッスン 沖田	常温スタジオ 8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	常温スタジオ 8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田 	常温スタジオ 9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子 	常温スタジオ 8:45~9:30 ヨガ TAKE 	常温スタジオ 10:00~10:45 リースヨガ Masako 	常温スタジオ 10:00~10:45 ストレッチヨガ 佐々木
9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田 	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE 	9:45~10:45 ポールピラティス 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 ホットヨガ TAKE 	10:00~10:45 エアロ初級 佐藤玲子 	10:00~10:45 ストレッチヨガ 佐々木
11:15~12:00 ReeJam  飯島 	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ 	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 	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi 	11:00~12:00 リフレッシュヨガ RINA 	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島 
12:15~13:00 メガダンスエクサメント &ショート 飯島 	12:05~12:50 ZUMBA 櫻井 恵 	13:00~14:00 週替レッスン 美菜 	12:15~13:05 シエイプボクシング 高橋 	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 32式 揚式古代剣 中島 	12:15~13:15 ピラティス 平林 
13:30~14:30 ピラティス 平林 	13:30~14:30 楽しい ベリーダンス ジュリ 	13:30~14:30 ベリーダンス Laylah 	14:15~15:15 リラックスヨガ 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 BODYPUMP 若木 
			14:30~15:30 HIPHOP yucco 	14:30~15:30 パレエ中級 hono 	14:45~15:45 BODYCOMBAT ヨシオ 	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE 	13:30~14:30 パレエ初級 hono 
			15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美 	15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:35~14:55 ハワイアン ベーシック	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス	18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス	18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 HIPHOP yucco	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	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	13:30~14:30 BODYATTACK 船橋彩香
			14:30~15:30 BODYCOMBAT まさを	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス			