

## JOYFIT24ふじみ野

2026年 1月

## スタジオプログラム

【定員】常温:45名 HOT:20名 ㊟:有料場所予約対象レッスン

	(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														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 ヨガ TAKE					9:00
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田				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	内容変更	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	10:00~10:45 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 ラテンダンス 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 RMA	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	11:00~12:00 リフレッシュヨガ RINA	11:00~11:45 エアロ初級 佐藤玲子	㊟ 11:00~12:15 エネルギーヨガ チャーン	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島		11:00
12:00	㊟ 12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島		㊟ 12:05~12:50 ㊟ ZUMBA 櫻井 恵		12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋		12:00~12:45 MEGADANZ 飯島		㊟ 12:00~13:00 リトモス 木村 RMA		㊟ 12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野		12:15~13:15 太極剣 32式 楊式古代剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林	12:00
13:00		どなたでも参加できます		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		13:15~14:00 LESMILLS BODYPUMP 若木	㊟ 13:30~14:30 LESMILLS 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	13:30~14:30 楽しい バリーダンス じゅり	13:30~14:30 バリーダンス Laylah	14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	14:35~14:55 ハワイアン パーシク		14:30~15:30 HIPHOP yucco		14:30~15:30 バレエ中級 hono		㊟ 14:45~15:45 LESMILLS BODYCOMBAT ヨシオ	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	14:50~15:50 LESMILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象	14:00
15:00				美菜IR 週替レッスン 1/6 sound on ヨガ 1/13 ホットシェイプ 1/20 フローヨガ 1/27 美ボディヨガ	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				16:10~17:10 LESMILLS BODYATTACK 週替わり担当 NEW	1/18 Hina 1/11 1/25 YUTAKA	15:00
16:00					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		17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス		㊟ 1/18 休み 1/11 1/25 YUTAKA		週替レッスン LESMILLS BODYCOMBAT 週替わり担当		16:00
17:00	17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス				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								17:00
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス		1/6 1/20 erico 1/13 1/27 まさを		19:00~20:00 ピラティス 平林										18:00
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス					20:00~20:45 週替レッスン NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	19:45~20:45 LESMILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO	20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT SAKI	19:50~20:50 リラックスヨガ 平林				19:00
20:00		20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 ㊟ LESMILLS BODYPUMP												20:00
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	㊟ 1/13 1/27 ㊟ LESMILLS BODYPUMP HEAVY 美菜	㊟ 21:00~21:30 ㊟ LESMILLS 週替	㊟ 21:00~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT erico	21:00~22:00 LESMILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ヨシオ				㊟ 21:15~22:00 ㊟ LESMILLS SAKI	21:05~21:50 ほぐし&ストレッチ 平林				21:00
22:00															22:00
22:15															22:15

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

① ③ ⑤ ㊟ ZUMBA ㊟ LESMILLS BODYSTEP

① ② LESMILLS BODYJAM ③ ④ ⑤ LESMILLS BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です 2025/12/10 発行

●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。お急ぎで、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は、土・日・祝祭日、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・器具類は拭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



24時間営業 JOY FIT