

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 ① ③ ⑤ やさしいエアロ 	ホットスタジオ ② ④ 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 エアロ中級 石川	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 ペーシックヨガ 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	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	10:00~10:45 エネルギーヨガ チャーン
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 &ショート 飯島	12:05~12:50  櫻井 恵	13:00~14:00 週替レッスン 美菜	12:15~13:05 シェイプボクシング 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 じゅり	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	13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 船橋彩香	13:30~14:30 バレエ初級 hono
			14:30~15:30 HIPHOP yucco	14:30~15:30 LES MILLS BODYPUMP 若木	14:30~15:30 バレエ中級 hono	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP erico
			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	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
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	17:15~18:30 キッズチアダンス 上級クラス	17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス	16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 週替わり担当	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE
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	18:30~19:30 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	19:45~20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	1/18 休み 1/11 1/25 YUTAKA	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 週替わり担当
19:00~20:10 子供空手 中上級クラス		20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 週替レッスン NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	20:00~21:00 LesMills BODYCOMBAT SAKI	19:50~20:50 リラックスヨガ 平林	17:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 週替わり担当
20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU 	1/13 1/27 まさを 21:00~21:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	20:00~20:45 LesMills BODYCOMBAT erico	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT erico	21:00~22:00 LesMills BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ	21:15~22:00 週替 LesMills SAKI	18:00~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 週替わり担当
21:00							
21:15							

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

HOTスタジオ…★の数(強度)はおおよその目安です

2025/12/10 発行

最新情報・お得情報を
お届け致します



24
JOY
FIT

●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。
お一人様一枚、ご自分の分のお取りください。
●スタジオ除菌清掃終了後はスタジオを開放しますので、順次二場ください。
●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。各クラスの強度は、★の数で表してます。
★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、音響デバイス使用禁止、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購入でき
ます。