

JOYFIT24ふじみ野 2025年 12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	時間変更	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	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	時間変更	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				12:00~12:45 MEGADANZ 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	12:00~13:00 美筋ヨガ チャーン	内容変更	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 ㊟ 参加可		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 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	14:45~15:45 LESMILLS BODYJAM YUTAKA			美菜IR 週替レッスン 12/2 sound on ヨガ 12/9 ホットシェイプ 12/16 フローヨガ 12/23 美ボディヨガ	15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象										15:00
16:00						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	19:00~20:00 ピラティス 平林	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				16:00
17:00	17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス										17:30~18:30 LESMILLS BODYJAM SAKI LESMILLS BODYCOMBAT YUTAKA		16:10~17:10 LESMILLS BODYATTACK 週替わり担当	① ③ ⑤ SAKI ② ④ YUTAKA	17:00
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス												週替レッスン LESMILLS 週替わり担当		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 ピラティス MIE	20:00~20:45 LESMILLS BODYPUMP マーサ	21:00~21:45 週替 LESMILLS マーサ		21:00~22:00 LESMILLS BODYJAM NAOKI										20:00
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU														21:00
22:00															22:00
22:15															22:15

HIPHOP初級
NAGOMU インストラクター
45分から
60分に時間拡大

時間変更

NEW

時間変更

NEW

NEW

17:30~18:30
LESMILLS BODYJAM SAKI
LESMILLS BODYCOMBAT YUTAKA

12月限定

●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。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。



JOYFIT

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2025年 月 日 発行

	12/30(火)		12/31(水)		1/1(木)		1/2(金)		1/3(土)		1/4(日)			
	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														8:00
9:00														9:00
10:00														10:00
11:00														11:00
12:00														12:00
13:00														13:00
14:00														14:00
15:00														15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00														19:00
20:00														20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

感謝と愛をこめて
SAKIインストラクターと
一緒に楽しみましょう

FINAL
FINAL

福

HAPPY NEW YEAR
旧年中は大家お世話になりました。本年もよろしくお願ひいたします。

バック
ナンバー

★新曲発表会★
参加者全員
有料
300円
(場所予約)
回数券は使用不可

お正月
限定復活!!

【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
途中退室はご遠慮ください。
- 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。)

2026
謹賀新年

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

LINE

JOYFIT 24