

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
常温スタジオ ① ③ ⑤ やさしいエアロ 9:00~9:30 週替レッスン 沖田	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	ホットスタジオ 8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田 9:45~10:30 エアロ中級 沖田	常温スタジオ 9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子 10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE	ホットスタジオ 10:00~10:45 エアロ中級 SACHIO 10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	常温スタジオ 10:00~10:45 ヨガ TAKE 10:00~10:45 エアロ中級 石川	常温スタジオ 10:00~10:45 ヨガ TAKE 10:00~10:45 リリースヨガ Masako
9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	10:00~10:45 ベーシックヨガ 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 12:05~12:50 ZUMBA 櫻井 恵	11:00~12:00 ポールピラティス SACHIO 11:00~11:45 ラテンダンス MIE	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	10:00~11:00 エネルギーヨガ チャーン 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	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	11:15~12:15 美筋ヨガ チャーン
12:15~13:00 メガダンスエクサメント &ショット 飯島	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 14:30~15:30 HIPHOP yucco	13:15~14:15 八段錦&楊式太極拳 中島 15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	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	13:30~14:30 BODYATTACK 舶橋彩香
14:45~15:45 LesMills BODYJAM YUTAKA	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	14:30~15:30 HIPHOP yucco	14:30~15:30 バレエ中級 hono	14:45~15:45 BODYCOMBAT ヨシオ	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	14:50~15:50 BODYPUMP erico
17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス	17:00~18:10 HIPHOP初級 NAGOMU インストラクター 45分から 60分に時間拡大	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	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス	17:30~18:30 BODYJAM ① ③ ⑤ SAKI
18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	19:00~20:00 ピラティス 平林	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	17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス	17:45~18:45 BODYCOMBAT SAKI	17:30~18:30 BODYATTACK ② ④ YUTAKA
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 BODYPUMP マーサ	20:00~20:45 週替レッスン NAOKI	20:00~21:00 ハタヨガ とも	19:45~20:45 BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ なつこ	20:00~21:00 パワーフローヨガ なつこ
20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	21:00~21:45 週替 LesMills マーサ	21:00~22:00 LesMills BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ	21:00~22:00 LesMills BODYCOMBAT SAKI	21:15~22:00 DANCE SAKI	21:15~22:00 代謝UPヨガ なつこ	12月限定
21:00~22:00 LesMills BODYATTACK ① ③ ⑤	21:00~22:15 LesMills BODYSTEP ② ④	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	② ④ LESMILLS BODYSTEP	HOTスタジオ…★の数(強度)はおよその目安です	最新情報・お得情報をお届け致します LINE 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掲示致します。
お一人様一枚、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はスタジオを開放しますので、順次ご場ください。
●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、音響デバイス使用禁止、会話禁止などさせて頂きます。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ご購入できます。



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

		12/30(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	8:00
9:00								9:00
10:00	10:00~10:45 LesMills DANCE SAKI	FINAL FINAL		福				10:00
11:00	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 RMX	★★	心と身体が変わるヨガ 今井	ベーシックヨガ 美菜	11:00
12:00	12:00~13:00 ZUMBA 石川		イベント	12:15~13:15 みくのヨガピラ みく	★★★	12:15~13:15 フローヨガ 美菜	★★★	12:00
13:00			LesMills BODYATTACK SAKI 舟橋彩香			13:30~14:30 シェイプヨガ 美菜		13:00
14:00			イベント	13:45~14:45 LesMills BODYPUMP erico ヨシオ	★★	14:15~15:15 LesMills BODYPUMP erico 若木		14:00
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 美菜			イベント	15:15~16:15 LesMills BODYCOMBAT erico ヨシオ			15:00
16:00		★★★	15:30~16:30 LesMills BODYPUMP 若木			15:45~16:45 LesMills BODYCOMBAT erico 若木		16:00
17:00	16:15~17:15 Sound On ヨガ 美菜							17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	19:45~20:45 LesMills BODYPUMP ヨシオ		【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 ヨガの温度設定は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) 12月30日(火) 12月31日(水) 1月1日(木祝) 1月2日(金) 1月3日(土) 1月4日(日) 1月5日(月)	通常 8:00~22:30 10:00~19:00 10:00~19:00 ノースタッフデー 10:00~19:00 10:00~19:00 10:00~19:00 通常 8:00~22:30	20:00
21:00	21:00~22:00 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ	★★	21:15~22:00 引き締めヨガ 千晴					21:00
22:00								22:00

スタジオプログラムはございません



年末年始スタッフ受付時間

12月29日(月)
12月30日(火)
12月31日(水)
1月1日(木祝)
1月2日(金)
1月3日(土)
1月4日(日)
1月5日(月)

通常 8:00~22:30
10:00~19:00
10:00~19:00
ノースタッフデー
10:00~19:00
10:00~19:00
10:00~19:00
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