

JOYFIT24ふじみ野

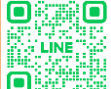
2026年 2月 3月 スタジオプログラム

【定員】常温:45名 HOT:20名 (予):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														8:00	
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田	② ④ ZUMBA		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			10:00~10:45 ベリーシックヨガ MIE		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	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	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	10:00	
11:00	NEW 11:15~12:00 Fithop 飯島		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	11:15~12:15 美筋ヨガ 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				12:00~12:45 メガダンス 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			12:15~13:15 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 LES MILLS BODYPUMP 若木		13:30~14:30 LES MILLS 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 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	14:35~14:55 ハワイアン ページック	15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	14:30~15:30 HIPHOP yucco		14:30~15:30 バレエ中級 hono		14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象		14:00
15:00																15:00
16:00				美菜IR 週替レッスン 2/3 3/3 3/31 sound on ヨガ 2/10 3/10 ホットシェイプ 2/17 3/17 フローヨガ 2/24 3/24 美ボディヨガ		15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象					NEW 2/1 3/1 SAKI 2/8 2/22 3/8 3/22 YUTAKA 2/15 3/15 3/29 Hina		16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 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				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		16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス							17:00
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	erico 2/3 2/17 3/3 3/17 まさを 2/10 2/24 3/10 3/24 3/31			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		16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス				17:30~18:30 週替 LES MILLS 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 ピラティス 平林					17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス							19:00
20:00		20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP		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 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	19:50~20:50 リラックスヨガ 平林						20:00
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	2/10 2/24 3/10 3/24 3/31 LES MILLS BODYPUMP HEAVY	21:00~21:45 週替 LES MILLS	2/3 2/17 3/3 3/17 LES MILLS BODYCOMBAT erico	21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI		21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		21:15~22:00 週替 LES MILLS SAKI							21:00
22:00		時間変更 まさを														22:00
22:15																22:15

●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ので、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、土足厳禁、腹巻禁止、音響デッキ使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は試してお戻しください。
●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



① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島

12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島

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 バリーダンス Laylah

14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜

15:45~16:45 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

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

20:00~20:45 ピラティス MIE

20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU

21:00~21:45 週替 LES MILLS

21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOIKI

22:00 時間変更 まさを

22:15

① ③ ⑤ ② ④

やさしいエアロ ZUMBA

9:00~9:30 週替レッスン 沖田

9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田

11:15~12:00 Fithop 飯島</

① ③ ⑤
LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY② ④
LES MILLS
BODYCOMBAT

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
ZUMBA② ④
LES MILLS
BODYSTEP① ②
LES MILLS
BODYJAM③ ④ ⑤
LES MILLS
BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2026/1/10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。順次ご入室ください。
●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、音響デッキ使用禁止、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、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

