

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 ㊟: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	② ④ ZUMBA													8:00
9:00				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 ベシックヨガ MIE		9:45~10:30 エアロ中級 沖田	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	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	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	11:00~12:00 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	11:15~12:15 美筋ヨガ チャー	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島		11:00
12:00	12:15~13:00 メカダンスエレメント &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 メカダンス 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 コアスパイラル 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 ベーシック		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					15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美										15:00
16:00					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		NEW 2/1 3/1 SAKI		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		16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス		2/8 2/22 3/8 3/22 YUTAKA		17:30~18:30 週替 LES MILLS		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					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		2/15 3/15 3/29 Hina		週替わり担当		18:00
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス	まさを 2/10 2/24 3/10 3/24 3/31		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									19:00
20:00			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	2/1 3/1 SAKI	2/8 2/22 3/8 3/22 YUTAKA			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		2/15 3/15 3/29 YUTAKA	LES MILLS BODYCOMBAT			21:00
22:00															22:00
22:15															22:15

時間変更

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

erico

2/3 2/17 3/3 3/17

まさを

2/10 2/24 3/10 3/24 3/31

2/10 2/24 3/10 3/24 3/31

LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY21:00~21:45
週替
LES MILLS

2/3 2/17 3/3 3/17

LES MILLS
BODYCOMBAT
erico

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

LES MILLS
BODYSTEP

① ②

LES MILLS
BODYJAM

③ ④ ⑤

LES MILLS
BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2026/1/30改訂

最新情報・お得情報
をお届け致します