

JOYFIT24ふじみ野

2026年 2月 3月 スタジオプログラム

【定員】常温:50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 ② ④ ZUMBA													
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				8:45~9:30 ヨガ TAKE					
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田		10:00~10:45 ベーシックヨガ 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 チャーン	10:00~10:45 ストレッチヨガ 佐々木	
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 チャーン	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島	
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 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		12:15~13:15 太極剣 32式 楊式古代剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林
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 LESMILLS BODYPUMP 若木		13:30~14:30 LESMILLS BODYATTACK 船橋彩香		13:30~14:30 パレエ初級 hono	13:30~14:30 ストレッチヨガ 平林
14:00	13:30~14:30 ピラティス 平林	13:30~14:30 楽しいパリーダンス じゅり	13:30~14:30 パリーダンス 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	15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美		14:30~15:30 HIPHOP yucco	14:30~15:30 パレエ中級 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
15:00														
16:00						15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象								
17:00						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			16:10~17:10 LESMILLS BODYATTACK 週替わり担当	
18:00						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 LESMILLS 週替わり担当	
19:00										17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス				
20:00														
21:00														
22:00														
22:15														

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

3月変更あります

3/1 SAKI  
 3/8 3/15 YUTAKA  
 3/22 19周年イベント  
 3/29 Hina

3/1 3/29 LESMILLS BODYJAM SAKI  
 3/8 3/15 LESMILLS BODYCOMBAT YUTAKA  
 3/22 19周年イベント LESMILLS BODYCOMBAT

時間変更 まさを

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 LESMILLS BODYSTEP  
 ② ④ LESMILLS BODYJAM LESMILLS BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2026/2/26発行

