

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 ページックヨガ 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 ページック		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						15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美								
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			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	
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				17:30~18:30 週替 LESMILLS 週替わり担当	
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				18:30~19:30 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					
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										
20:00						20:00~20:45 LESMILLS BODYPUMP 週替レッスン NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	19:45~20:45 LESMILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT SAKI	19:50~20:50 リラックスヨガ 平林				
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	2/10 2/24 3/10 3/24 3/31		21:00~21:45 LESMILLS 週替 erico		21:00~22:00 LESMILLS BODYJAM NAOKI		21:00~22:00 LESMILLS BODYCOMBAT ヨシオ	21:15~22:00 週替 LESMILLS SAKI					
22:00		時間変更 まさを												
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 SAKI LESMILLS BODYJAM
3/8 3/15 YUTAKA LESMILLS BODYCOMBAT
3/22 19周年イベント LESMILLS BODYCOMBAT

3月変更あります

時間変更
① ③ ⑤
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
① ② LESMILLS BODYJAM
③ ④ ⑤ 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



JOYFIT24ふじみ野

2026年 4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	② ④ ZUMBA												
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田	NEW 9:45~10:45 アシュタンガ入門 チャー	8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	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	9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子	10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	8:45~9:30 ヨガ TAKE	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	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	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:45~10:45 アシュタンガ入門 チャー	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE	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	10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	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	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	10:00~10:45 ストレッチヨガ 佐々木	
11:00	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	NEW 11:00~12:00 リフレッシュヨガ チャー	11:00~11:45 エアロ初級 佐藤玲子	11:00~11:45 エアロ初級 佐藤玲子	11:00~12:00 太極拳24式+揚式 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		12:15~13:05 Fight Box 高橋		12:00~12:45 メガダンス 飯島		12:00~13:00 リトモス 木村	4.5月限定 11:00~12:00 リフレッシュヨガ チャー	12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野	12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野	12:15~13:15 太極剣 32式 揚式古代剣 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	14:35~14:55 ハワイアン ベーシック		13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	NEW 13:15~14:00 LesMILLS BODYPUMP KAWASIMA	4.10のみ実施 ボール ピラティス SACHIO	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	
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 Layah	14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	14:30~15:30 HIPHOP yucco		13:15~14:15 八段錦 & 揚式太極拳 中島		13:15~14:00 LesMILLS BODYPUMP KAWASIMA		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	
15:00				14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	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 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
16:00				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		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		16:10~17:10 LesMILLS BODYATTACK 週替わり担当	17:30~18:30 週替 LesMILLS 週替わり担当		
17:00	17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス			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		4/5 SAKI	4/12 4/26 YUTAKA	17:30~18:30 週替 LesMILLS 週替わり担当	
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	erico 4/7 4/21		18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	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		4/19 Hina			
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス	まさを 4/14 4/28		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		19:45~20:45 LesMILLS BODYPUMP ヨシオ		20:00~21:00 LesMILLS BODYCOMBAT SAKI		4/5 4/19 SAKI	4/12 4/26 YUTAKA		
20:00	20:00~20:45 ピラティス MIE	NEW 4/14 4/28 LesMILLS BODYSTEP NAOKI		20:00~20:45 LesMILLS BODYPUMP	20:00~20:45 週替レッスン NAOKI		20:00~20:45 ハタヨガ とも		20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO		4/5 4/19 SAKI	4/12 4/26 YUTAKA		
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	4/14 4/28 LesMILLS BODYSTEP NAOKI		21:00~21:45 週替 LesMILLS	21:00~22:00 LesMILLS BODYJAM NAOKI		21:00~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT ヨシオ		21:15~22:00 週替 LesMILLS SAKI		21:05~21:50 ほぐし&ストレッチ 平林			
22:00		4月限定												
22:15														

美菜IR 週替レッスン
4/7 sound on ヨガ
4/14 ホットシェイプ
4/21 フローヨガ
4/28 美ボディヨガ

erico
4/7 4/21
まさを
4/14 4/28

4/14 4/28
LesMILLS
BODYSTEP
NAOKI

4/7 4/21
LesMILLS
BODYCOMBAT
erico

4/5
SAKI
4/12 4/26
YUTAKA
4/19
Hina

4/5 4/19
SAKI
4/12 4/26
YUTAKA
LesMILLS
BODYCOMBAT

●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。
●スタジオ除菌消毒終了後にスタジオを開放致しますので、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。★の数はおおよそその目安です。
●スタジオ開放をご利用の際は、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・器具等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。



① ③ ⑤
LesMILLS
BODYCOMBAT

② ④
LesMILLS
BODYSTEP

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 ②
LesMILLS
BODYJAM

③ ④ ⑤
LesMILLS
BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です 2026/3/10改訂

