

# JOYFIT24ふじみ野

# 2026年 6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										
9:45~10:45	9:45~10:45 アシュタンガ入門 チャー													
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											
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	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+揚式 中島	10:00~11:00 デトックス フローヨガ HITOMI
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 MEGADANZ 飯島			担当変更	12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野			6/14 スタート
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 Layah	13:00~14:00 週替レッスン 美菜	13:20~14:20 コリオスバイラル 高橋		13:15~14:15 八段錦等 楊式太極拳 中島	13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP KAWASHIMA		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
15:00				14:15~15:15 リラクセスヨガ 美菜			14:30~15:30 HIPHOP yucco				14:30~15:30 バレエ中級 hono		14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
16:00							15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象						16:10~17:10 LES MILLS 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						17:30~18:30 週替 LES MILLS 週替わり担当	
18:00	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							
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス													
20:00														
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU													
22:00														
22:15														

美菜IR 週替レッスン  
6/2 6/30 sound on ヨガ  
6/9 ホットシェイプ  
6/16 フローヨガ  
6/23 美ボディヨガ

erico  
6/2 6/16  
まさま  
6/9 6/23 6/30

6/9 6/23 6/30  
LES MILLS  
BODYSTEP  
まさま

6/2 6/16  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
erico

① ③ LES MILLS  
BODYCOMBAT  
② ④ ⑤ LES MILLS  
BODYSTEP

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 LES MILLS  
BODYATTACK

6/7 6/21  
SAKI  
6/14 6/28  
YUTAKA

6/7 6/21  
SAKI LES MILLS  
BODYJAM  
6/14 6/28  
YUTAKA LES MILLS  
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。  
●スタジオ除菌清掃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、★の数で表示しています。★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、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。

