

JOYFIT24ふじみ野

2026年 5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			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	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		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	10:00~10:45 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	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	11:15~12:15 美筋ヨガ チャー	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	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		13:15~14:15 八段錦等 揚式太極拳 中島	名称変更	13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	時間変更	13:20~14:05 LesMILLS BODYPUMP KAWASHIMA	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		14:35~14:55 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 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				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								
16:00				美菜IR 週替レッスン 5/5 sound on ヨガ 5/12 ホットシェイプ 5/19 フローヨガ 5/26 美ボディヨガ		15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象								
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	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス		16:10~17:10 LesMILLS BODYATTACK 週替わり担当	
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス	erico 5/5 5/19 まさを 5/12 5/26				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		17:30~18:30 週替 LesMILLS 週替わり担当		
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										
20:00						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 LesMILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO	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	担当者変更 5/12 5/26 LesMILLS BODYSTEP まさを		21:00~21:45 週替 LesMILLS 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														
22:15														

① ③ ⑤
LesMILLS
BODYCOMBAT

② ④
LesMILLS
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
LesMILLS
BODYSTEP

変更有り
① ② ⑤
LesMILLS
BODYJAM

③ ④
LesMILLS
BODYATTACK

5/3
Hina

5/10 5/24
YUTAKA

5/17 5/31
SAKI

5/3
レッスン休み

5/10 5/24
YUTAKA

5/17 5/31
SAKI

●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。

