

## JOYFIT24ふじみ野

2026年 9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<br>やさしいエアロ                         |                                                  |                                                                                 |                                              |                                              |                                          |                                                    |                                             |                                                   |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 8:00  |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>週替レッスン<br>沖田                | ② ④<br>ZUMBA                                     |                                                                                 | 8:30~10:00<br>スタジオ開放<br>全会員様対象               | 8:45~9:30<br>リラクゼーションヨガ<br>沖田                |                                          | 9:10~9:55<br>ヨガ<br>佐藤玲子                            |                                             | 8:45~9:30<br>ヨガ<br>TAKE                           |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 9:00  |
| 10:00 | 9:45~10:45<br>全身調整ヨガ<br>沖田               | 9:45~10:45<br>アシュタンガ入門<br>チャーン                   | 10:00~10:45<br>ベーシックヨガ<br>MIE                                                   |                                              | 9:45~10:30<br>エアロ中級<br>沖田                    | 9:45~10:45<br>ボールピラティス<br>SACHIO         | 10:10~10:40<br>健康体操<br>佐藤玲子                        | 10:00~10:45<br>ゆるめて整える<br>骨格調整<br>Romi      | 10:00~10:45<br>エアロ中級<br>石川                        | 9:40~10:40<br>ホットヨガ<br>TAKE     | 10:00~10:45<br>リリースヨガ<br>Masako                | 10:00~11:00<br>エネルギーヨガ<br>チャーン                 | 10:00~10:45<br>ストレッチヨガ<br>佐々木                    | 10:00~11:00<br>デトックス<br>フローヨガ<br>HITOMI | 10:00 |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>Fithop<br>飯島              | 11:00~12:00<br>パワーフローヨガ<br>なつこ                   | 11:00~11:45<br>ラテンダンス<br>MIE                                                    | 11:00~12:00<br>心と身体が変わるヨガ<br>今井              | 11:00~12:00<br>リトモス<br>ゆかり                   | 11:00~12:00<br>ボディメイク<br>ストレッチ<br>SACHIO | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>飯島                         | 11:00~12:00<br>背骨コンディショニング<br>Romi          | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>石川                        | 11:00~12:00<br>リフレッシュヨガ<br>RINA | 11:00~11:45<br>エアロ初級<br>佐藤玲子                   | 11:15~12:15<br>美筋ヨガ<br>チャーン                    | 11:00~12:00<br>太極拳24式+楊式<br>中島                   |                                         | 11:00 |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>メガダンスエレメント<br>&ショート<br>飯島 |                                                  | 12:05~12:50<br>ZUMBA<br>櫻井 恵                                                    |                                              | 12:15~13:05<br>Fight Box<br>高橋               |                                          | 12:00~12:45<br>メガダンス<br>飯島                         |                                             | 12:00~13:00<br>リトモス<br>木村                         |                                 | 12:00~13:00<br>オリジナルエアロ<br>今野                  |                                                | 12:15~13:15<br>太極剣<br>32式 楊式古代剣<br>中島            | 12:15~13:15<br>ピラティス<br>平林              | 12:00 |
| 13:00 |                                          | どなたでも<br>参加できます♪                                 |                                                                                 | 13:00~14:00<br>週替レッスン<br>美菜                  |                                              | 13:20~14:20<br>コリオスパイラル<br>高橋            | 13:15~14:15<br>八段錦等<br>楊式太極拳<br>中島                 | 13:00~14:00<br>ボディエクササイズ<br>&ストレッチ<br>YUCCO | 13:20~14:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>KAWASHIMA |                                 | 13:30~14:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>船橋彩香 |                                                | 13:30~14:30<br>バレエ初級<br>hono                     | 13:30~14:30<br>ストレッチヨガ<br>平林            | 13:00 |
| 14:00 | 13:30~14:30<br>ピラティス<br>平林               | 13:30~14:30<br>楽しい<br>ベリーダンス<br>じゅり              | 13:30~14:30<br>ベリーダンス<br>Laylah                                                 | 14:15~15:15<br>リラックスヨガ<br>美菜                 | 14:35~14:55<br>ハワイアン ページック                   |                                          | 14:30~15:30<br>HIPHOP<br>yucco                     |                                             | 14:30~15:30<br>バレエ中級<br>hono                      |                                 | 14:45~15:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ヨシオ  | 15:00~16:00<br>ホットヨガ<br>TAKE                   | 14:50~15:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>erico    | 15:30~16:20<br>スタジオ開放<br>全会員様対象         | 14:00 |
| 15:00 |                                          |                                                  |                                                                                 |                                              | 15:00~15:40<br>ハワイアン フラ<br>好美                |                                          |                                                    |                                             |                                                   |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 15:00 |
| 16:00 |                                          |                                                  | 美菜IR 週替レッスン<br>9/1 9/29 sound on ヨガ<br>9/8 ホットシェイプ<br>9/15 フローヨガ<br>9/22 美ボディヨガ |                                              | 15:45~16:45<br>スタジオ開放<br>全会員様対象              |                                          |                                                    |                                             | 16:00~16:45<br>キッズチアダンス<br>入門クラス                  |                                 |                                                |                                                | 16:10~17:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>週替わり担当 |                                         | 16:00 |
| 17:00 | 17:00~18:10<br>子供空手<br>初心者<br>初中級クラス     |                                                  |                                                                                 |                                              | 17:15~18:15<br>キッズチアダンス<br>初中級クラス            |                                          | 17:00~18:00<br>Jr.HIPHOP<br>初中級クラス<br>(小学生から中学生まで) |                                             | 16:45~17:45<br>キッズチアダンス<br>初級クラス                  |                                 |                                                |                                                | 17:30~18:30<br>週替<br>LES MILLS<br>週替わり担当         |                                         | 17:00 |
| 18:00 | 18:10~19:00<br>子供空手<br>中上級クラス            | erico<br>9/1 9/15                                |                                                                                 |                                              |                                              |                                          |                                                    |                                             | 17:45~18:45<br>キッズチアダンス<br>中級クラス                  |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 18:00 |
| 19:00 | 19:00~20:10<br>子供空手<br>中上級クラス            | まさを<br>9/8 9/22 9/29                             |                                                                                 |                                              | 18:30~19:30<br>キッズチアダンス<br>中上級クラス            |                                          |                                                    |                                             |                                                   |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 19:00 |
| 20:00 |                                          |                                                  | 20:00~20:45<br>ピラティス<br>MIE                                                     | 20:00~20:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP         | 20:00~20:45<br>週替レッスン<br>NAOKI               | 20:00~20:45<br>ハタヨガ<br>とも                | 19:45~20:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ヨシオ        | 20:00~21:00<br>フローヨガ<br>SHOKO               | 20:00~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>SAKI    | 19:50~20:50<br>リラックスヨガ<br>平林    |                                                |                                                |                                                  |                                         | 20:00 |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>HIPHOP初級<br>NAGOMU        | LES MILLS<br>BODYSTEP<br>まさを<br>9/8 9/22<br>9/29 | 21:00~21:45<br>週替<br>LES MILLS                                                  | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>erico<br>9/1 9/15 | 21:00~22:00<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>NAOKI |                                          | 21:00~22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ヨシオ      |                                             | 21:15~22:00<br>週替<br>LES MILLS<br>SAKI            |                                 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>SAKI<br>9/6 9/20       | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>YUSUKE<br>9/13 9/27 |                                                  |                                         | 21:00 |
| 22:00 |                                          |                                                  |                                                                                 |                                              |                                              |                                          |                                                    |                                             |                                                   |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 22:00 |
| 22:15 |                                          |                                                  |                                                                                 |                                              |                                              |                                          |                                                    |                                             |                                                   |                                 |                                                |                                                |                                                  |                                         | 22:15 |

●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。★の数はおおよその目安です。  
●スタジオ開放をご利用の際には、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。

最新情報・お得情報をお届け致します

週替わりレッスンの表記について

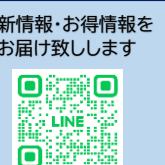
- ① ③ ⑤ → 各月の、1.3.5回目の  
② ④ → 各月の、2.4.回目のレッスン

- ① ③ ⑤ ZUMBA  
② ④ LES MILLS  
BODYSTEP

- ① ② ⑤ LES MILLS  
BODYJAM  
③ ④ LES MILLS  
BODYATTACK



HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよそその目安です 2026/8/5発行



最新情報・お得情報をお届け致します

- 整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて提示致します。  
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には、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。