

JOYFIT24ふじみ野

2026年 10.11.12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

1.12	(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
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	9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子	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 ボールピラティス SACHIO	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
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 ボディメイク ストレッチ SACHIO	11:00~11:45 ZUMBA 飯島	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
12:00	12:15~13:00 MEGADANZ 飯島		12:05~12:50 ZUMBA 櫻井 恵	12:15~13:05 Fight Box 高橋	12:00~12:45 Fithop 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	12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野
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 八段錦等 楊式太極拳 中島	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP KAWASHIMA	13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 船橋彩香
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 Laylah	14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	14:30~15:30 HIPHOP yucco	14:30~15:30 バレエ中級 hono	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE
15:00				15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	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	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス	17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス
16:00		美菜IR 週替レッスン 10/6 11/3 12/1 10/13 11/10 12/8 10/20 11/17 12/15 10/27 11/24 12/22 sound on ヨガ ホットシェイブ フローヨガ 美ボディヨガ		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 (小学生から中学生まで)	17:00~18:00 キッズチアダンス 初級クラス	17:30~18:30 週替 LES MILLS	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	erico 10/6 10/20 11/3 11/17 12/1 12/15 まさを 10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22		18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス	19:45~20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	19:50~20:50 リラックスヨガ 平林	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス			19:00~20:00 ピラティス 平林	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT erico	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス			20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
20:00				20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
21:00	20:30~21:30 HIPHOP初級 NAGOMU	21:00~21:45 週替 LES MILLS		21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	21:15~22:00 週替 LES MILLS SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
22:00				21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	21:15~22:00 週替 LES MILLS SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS
22:15				21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	21:15~22:00 週替 LES MILLS SAKI	17:30~18:30 週替 LES MILLS	17:30~18:30 週替 LES MILLS

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
ZUMBA① ② ⑤
LES MILLS
BODYJAM③ ④
LES MILLS
BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です 2026/9/7発行

●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。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

※レッスンはありません
10/18 11/29 12/20