JOYFIT24ふじみ野

2026年 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	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	①③⑤ やさしいエアロ / ②④ ZUMBA			8:30～10:00 スタジオ開放 全会員様対象										
9:00	9:00～9:30 週替レッスン 沖田	★★			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 チャーン	10:00～10:45 ベーシックヨガ MIE	★★	予 9:45～10:30 エアロ中級 沖田	9:45～10:45 ボールピラティス SACHIO	10:10～10:40 健康体操 佐藤玲子	★ 10:00～10:45 ゆるめて整える 骨格調整 Romi	予 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	10:00～11:00 デトックス フローヨガ HITOMI
11:00	予 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 RMX	11:00～12:00 ボディメイク ストレッチ SACHIO	予 11:00～11:45 ZUMBA 飯島	★ 11:00～12:00 背骨コンディショニング Romi	予 11:00～11:45 ZUMBA 石川	★★ 11:00～12:00 リフレッシュヨガ RINA	予 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	予 12:15～13:00 MEGADANZ 飯島		12:05～12:50 ZUMBA 櫻井 恵	★★★	12:15～13:05 Fight Box 高橋		予 12:00～12:45 Fithop 飯島	★★ 13:00～14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	予 12:00～13:00 リトモス 木村 RMX		予 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	どなたでもお加できます♪ 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	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 LesMills BODYPUMP KAWASHIMA		予 13:30～14:30 LesMills BODYATTACK 舩橋彩香		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			14:15～15:15 リラックスヨガ 美菜	14:35～14:55 ハワイアン ベーシック		予 14:30～15:30 HIPHOP yucco		14:30～15:30 バレエ中級 hono		予 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					15:45～16:45 スタジオ開放 全会員様対象		有料 11月スタート 予 15:45～16:45 JAZZダンス yucco	NEW 毎月 第1. 第2. 第3 木曜日	16:00～16:45 キッズチアダンス 入門クラス		SAKI 11/1 11/15 12/6 YUSUKE 11/8 11/22 12/13 12/27 Hina 11/29 12/20		予 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 （小学生から中学生まで）		16:45～17:45 キッズチアダンス 初級クラス				予 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				18:30～19:30 キッズチアダンス 中上級クラス				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			★★ 19:00～20:00 ピラティス 平林					※レッスン 日にち追加有り					
20:00	★★ 20:00～20:45 ピラティス MIE		20:00～20:45 LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT erico 11/3 11/17 12/1 12/15	20:00～20:45 週替レッスン NAOKI	★ 20:00～20:45 ハタヨガ とも	予 19:45～20:45 LesMills BODYPUMP ヨシオ	★ 20:00～21:00 ビギナーヨガ SHOKO	予 20:00～21:00 LesMills BODYCOMBAT SAKI	★ 19:50～20:50 リラックスヨガ 平林	LesMills BODYJAM SAKI 11/1 11/15 12/6 12/20			
21:00	20:30～21:30 HIPHOP初級 NAGOMU		21:00～21:45 週替 LesMills		21:00～22:00 LesMills BODYJAM NAOKI		予 21:00～22:00 LesMills BODYCOMBAT ヨシオ		予 21:15～22:00 週替 LesMills SAKI		LesMills BODYCOMBAT YUSUKE 11/8 11/22 12/13 12/27 ※ 11/29 レッスンはありません			
22:00	まさを LesMills BODYSTEP 11/10 11/24 12/8 12/22													
22:15														

美菜IR　週替レッスン

11/3 12/1	sound on　ヨガ
11/10　12/8	ホットシェイプ
11/17 12/15	フローヨガ
11/24 12/22	美ボディヨガ

erico
11/3 11/17 12/1 12/15

まさを
11/10 11/24 12/8 12/22

●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、会話禁止とさせて頂きます。又、ご使用されたマット・器具等はお戻しください。
●予 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します

週替わりレッスンの表記について
①③⑤ ➡ 各月の、1.3.5回目の
②④ ➡ 各月の、2.4回目のレッスン

①③⑤ ZUMBA　②④ LesMills BODYSTEP

①②⑤ LesMills BODYJAM　③④ LesMills BODYATTACK

HOTスタジオ…★の数(強度)はおおよその目安です　2026/11/6 改訂版

24時間営業 フィットネスジム JOYFIT