

12月29日(金)		12月30日(土)		12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)		1月3日(水)			
Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	スタジオプログラムの実施はございません	スタジオプログラムの実施はございません	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ		
10:00	10:00~10:45 BODYBALANCE FX45 鈴木	10:00~11:00 はじめてジャズダンス RINGO						10:00~11:00 らくらくエアロ 柳田		10:00~11:00 リトモス AI・める	10:15~11:15 美姿勢ポール&ストレッチ 中島
11:00	10:30~11:30 リラックスヨガ		10:45~11:45 リセットヨガ 福田					10:30~11:30 ピラティス 古郡			
12:00	11:15~12:15 BODYCOMBAT 鈴木	11:30~12:15 SH'BAM caho						11:30~12:30 ZUMBA 美紅		11:30~12:30 メガダンスエレメント&45 AI	12:00~13:00 アロマビューティーヨガ 中島
13:00	12:30~13:30 癒しのボディメンテナンス hiro	12:45~13:45 BODYATTACK caho	12:30~13:30 身体整えピラティス 福田					12:15~13:15 アロマヨガ 古郡			
14:00	12:45~13:45 BODYPUMP 入澤							13:00~13:45 BODYATTACK 45 小玉		13:00~14:00 BODYCOMBAT 入澤	
15:00						スタッフ不在時間15:00~					
16:00											

プログラム詳細					
12月29日(金)のプログラム			12月30日(土)のプログラム		
BODYBALANCE FX45	強度:★★★	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに運動生理学に基づくストレッチやトレーニングを組み合わせたプログラムです。	はじめてジャズダンス	強度:★★	バレエの要素を取り込んだダンスに必要な基礎練習を行うはじめての方向けのダンスプログラムです。
BODYCOMBAT	強度:★★★★	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズプログラムです。	SH'BAM	強度:★★★★	シンプルな振り付けで初心者でも楽しく踊ることができるダンスプログラムです。
BODYPUMP	強度:★★★	バーベルを使った全身の筋肉を鍛えるプログラムです。	BODYATTACK	強度:★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。
リラックスヨガ	強度:★	深い呼吸を意識し、リラックス効果の高いアーサナを中心に行うヨガプログラムです。	リセットヨガ	強度:★	身体を隅々まで伸ばし、身体を元の状態に整えるヨガプログラムです。
癒しのボディメンテナンス	強度:★	ボールやリングを使用して肩や股関節周りの硬直をリリースし、全身の疲れを癒すプログラムです。	身体整えピラティス	強度:★★	姿勢を整えることにフォーカスした調整系プログラムです。
1月2日(火)のプログラム			1月3日(水)のプログラム		
らくらくエアロ	強度:★	エアロビクスの基本的な動作で構成された初心者の方向けのプログラムです。	リトモス	強度:★★★★	HIPHOP・ラテン・ジャズ等により構成されたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。インストラクター2名でのジョイントレッスンです。
ZUMBA	強度:★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスプログラムです。	メガダンス エレメント&45	強度:★★★★	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ等世界のあらゆるジャンルをミックスしたダンスプログラムです。
BODYATTACK	強度:★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。	BODYCOMBAT	強度:★★★★★	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズプログラムです。
ピラティス	強度:★★	西洋のヨガとも呼ばれ、体幹やインナーマッスルを鍛えて全身のバランスを整えるプログラムです。	美姿勢ポール&ストレッチ	強度:★	ストレッチポールとストレッチを組み合わせることで身体をほぐし、姿勢を改善するプログラムです。
アロマヨガ	強度:★	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていくプログラムです。	アロマビューティーヨガ	強度:★	アロマによるリラクゼーション効果、そしてヨガのポーズで身体の引き締めを目指すプログラムです。

表示マークについて 強度・難易度が易しく、初心者の方にもオススメなレッスンです。 ツールを使用するクラス。

※プログラムは変更になる場合がございます

年末年始の営業のご案内

日頃より当クラブをご利用いただき、誠にありがとうございます。
年末年始の営業時間およびスタッフ常駐時間は、下記の通りとさせていただきます。

年	日	営業時間	スタッフ常駐時間
2023	12月28日(木)	24時間営業	9:00~23:00
	12月29日(金)	24時間営業	9:00~15:00
	12月30日(土)	24時間営業	9:00~15:00
	12月31日(日)	24時間営業	9:00~15:00
2024	1月1日(月)	24時間営業	9:00~15:00
	1月2日(火)	24時間営業	9:00~15:00
	1月3日(水)	24時間営業	9:00~15:00
	1月4日(木)	24時間営業	9:00~23:00

※常駐時間外での各種お手続き・お問い合わせにつきましてはお受けできかねます。

※スタッフ常駐時間外での施設ご利用にはどこでもJOYのお手続きが必須となります。

※シャワールームのご利用はスタッフ常駐時間に限りませす。

会員様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、宜しく願いいたします。