

2024年10月プログラムスケジュール

初心者マーク...初めての方におススメのレッスン

VR...映像プログラム。自由に入退室できます。

JOYFIT 24

	月			火			水			木			金			土			日				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
9:00																							
10:00				10:05~10:15 Nobilityストレッチ 村岡		※10:00~10:40 ベビーコース								10:05~10:15 Nobilityストレッチ AI				10:00~10:28 全身ストレッチ 親子フリー遊泳			※9:50~11:00 ジュニアコース		
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛭沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	10:45~11:45 上級4種目 増田	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田		10:30~11:15 ZUMBA 西村	10:30~10:56 簡易式24太極拳 VR	11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:30~11:15 初級エアロ 樋口	10:30~11:15 背骨 コンディショニング 張間		10:30~11:15 初級エアロ 日南	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉		10:30~11:15 ZUMBA 山広	11:00~11:47 ピラティス VR	11:00~11:30 がんばれ!バタフライ 高田	10:30~11:15 からだ調整 瞳子	11:35~12:05 アンジージャンプ 瞳子	※9:30~11:50 ジュニアコース		
12:00	11:35~12:35 X55 高 定員 35名	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 選替ダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原	11:55~12:25 水中ウォーク 西里	11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村	11:55~12:40 初級4種目 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 平田	11:35~12:05 初級エアロ 樋口	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野	12:00~12:26 全身引き締め トレーニング 大野	12:00~13:00 マスターズ 釣谷	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	12:00~12:59 中上級エアロ VR	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:35~12:05 アンジージャンプ 瞳子	12:10~12:55 中上級エアロ VR	※12:00~12:40 プール無料開放		
13:00		12:30~12:59 美尻エクササイズ VR CHANGE! 13:15~14:03 中級エアロ VR	※13:10~13:50 ベビーコース	12:40~13:10 ポールストレッチ 村岡	CHANGE! 13:00~13:33 バレトン VR	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	12:55~13:25 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名		12:55~13:40 マットピラティス 張間	12:15~12:46 リラクソヨガ VR	12:10~12:40 スイスイ泳ぎ 高田	12:55~13:40 ピラティス 佐々木	12:40~13:23 初級エアロ VR		12:55~13:40 ユーバウンド 張間	13:15~14:05 体幹フローヨガ VR	12:20~13:20 中級4種目 伊藤田	13:00~13:45 ボディパンプ 村岡 定員 35名	12:10~12:55 中上級エアロ VR	NEW 13:15~14:00 選替わりスイム 深井		
14:00																	14:00~14:45 背骨 コンディショニング 張間		13:00~13:45 ボディパンプ 村岡 定員 35名	CHANGE! 14:00~14:26 簡易式24太極拳 VR	NEW 13:15~14:00 選替わりスイム 深井		
15:00																		15:05~15:50 中級エアロ 樋口		14:05~14:50 ボディアタック 村岡	14:00~14:26 簡易式24太極拳 VR	14:10~14:40 シェイプアップ 瞳子	
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス		※15:00~15:50 幼児コース	子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス													14:00~14:45 背骨 コンディショニング 張間	14:00~14:26 簡易式24太極拳 VR	14:10~14:40 シェイプアップ 瞳子	
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス		※15:00~15:50 幼児コース	子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス													14:00~14:45 背骨 コンディショニング 張間	14:00~14:26 簡易式24太極拳 VR	14:10~14:40 シェイプアップ 瞳子	
18:00				子ども教室 ※18:30~19:30 団体利用		※15:00~15:50 幼児コース	子ども教室 ※18:30~19:30 選手コース													15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:00~15:28 全身ストレッチ VR	14:50~15:50 メニュー マスターズ	
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	18:45~19:07 呼吸しやすくなる ストレッチ VR		18:45~19:30 ボディコンバット 平田	19:00~19:43 ヨガ VR		18:45~19:45 ユーバウンド 張間	19:00~19:48 中級エアロ VR		18:45~19:30 中級エアロ 平田	19:00~19:24 ツイストストレッチ VR		18:30~19:30 上級エアロ 蛭沢	18:30~18:48 疲労解消マッサージ VR					19:00~19:26 初級エアロ 平田	19:00~19:43 ボディコンバット 平田	19:00~19:43 ボディコンバット 平田		
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 村岡	19:30~20:15 ZUMBA 松永	20:20~21:20 マスターズ 釣谷	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	20:00~20:30 腰痛改善 エクササイズ VR		20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:00 中級ダンスエアロ VR	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:45~20:13 全身ストレッチ VR		19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:45~20:30 初級HIPHOP VR					20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:00 中級ダンスエアロ VR		
21:00																				20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:00 中級ダンスエアロ VR	
22:00																					20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:00 中級ダンスエアロ VR

スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン(ボディパンプ、X55、ユーバウンド)がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はご遠慮願います(横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など)

スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などが発生した際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などが発生した際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。