

2024年12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 Nobilyストレッチ																	
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 総沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	CHANGE ! 11:00~11:45 中級4種目 増田	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バウンズ コーディネーション 吉田																
12:00	11:35~12:35 X55 高	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 高級に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 メグダンス 強間	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 ボディコンバット 電子	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 泳者の基本コントロール 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野	CHANGE ! 11:50~12:35 LES MILLS THRIVE	12:00~13:00 マスターズ	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	CHANGE ! 11:50~12:16 初級エアロ 増田	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:35~12:05 アンダージャンプ 電子	CHANGE ! 12:10~12:51 中級エアロ VR	
13:00	12:20~13:04 ボールエクササイズ VR	CHANGE ! 13:15~14:06 初級エアロ 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 ! 13:00~13:31 ポールドラ VR	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:55~13:25 アンダージャンプ 電子	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木		12:55~13:40 マットピラティス 強間	CHANGE ! 13:00~13:47 中級エアロ VR	12:15~12:49 シェイプアップヨガ 高田	12:55~13:40 ピラティス 佐々木	CHANGE ! 12:50~13:35 HIPHOP 踊ってみよう	釣谷	12:55~13:40 ユーパウンド 強間	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 伊豫田	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	CHANGE ! 13:00~13:45 ボディコンバット 電子	CHANGE ! 13:10~12:51 中級エアロ VR	
14:00																					
15:00																					
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス			子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年少)								
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:30 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※16:10~18:30 ジュニアダンス								
18:00																					
19:00	CHANGE ! 18:45~19:30 ボディコンバット 村岡	CHANGE ! 18:45~19:01 ダンス ワークアウト VR		CHANGE ! 18:45~19:30 ボディコンバット 平田	CHANGE ! 18:45~19:20 初級エアロ VR																
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 ボディコンバット 大野	19:30~20:13 リフレッシュヨガ VR					20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:02 ヴァンヤサ フロ योग VR	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤		19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:45~20:46 style-jazz HIPHOPダンス VR	20:15~21:15 中級4種目 齊藤					
21:00																					
22:00																					

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(ボディコンバット、X55、ユーパウンド)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。