

2025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。自由に出入りできます。

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	10:30~11:15 JPOPダンス 姥沢 CHANGE!	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	11:00~11:45 中級4種目 増田	10:00~10:15 Nobityストレッチ 田口	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田	11:00~11:45 ZUMBA 西村	10:00~10:15 Nobityストレッチ 田口	CHANGE! 10:30~11:15 パラソル 高	10:30~11:09 バレトン VR	11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:00~10:16 機能改善トレーニング 高	10:00~10:40 ベビーコース AI	10:00~10:15 Nobityストレッチ 田口	10:30~11:15 初中級エアロ 姿勢改善ピラティス 西里	10:30~11:15 陰ヨガ 児玉	10:00~10:30 腰回りストレッチ 山広	10:30~11:15 VR ZUMBA 山広	10:35~11:06 ボルドブラ VR	10:50~11:00 ジュニアコース ※9:50~11:00 親子フリー遊泳	10:00~10:49 のびのび ストレッチヨガ VR	10:30~11:50 ジュニアコース ※9:30~11:50					
11:00	11:35~12:20 ボディパンプ テック+30 睡子 定員35名 CHANGE!	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木 CHANGE!	11:55~12:25 気軽にウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 メガダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 榎原	11:35~12:35 水中ウォーク 西里	11:35~12:05 ボディパンプ 西村	11:35~12:35 体幹トレーニング 西里	11:35~12:40 初級4種目 西里	11:35~12:35 フィンスイム 西里	10:55~11:14 骨盤・背骨ストレッチ 高	10:20~10:50 ベビーコース AI	10:30~11:15 初中級エアロ 姿勢改善ピラティス 西里	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉	10:00~10:30 腰回りストレッチ 山広	10:30~11:15 VR ZUMBA 山広	10:35~11:06 ボルドブラ VR	11:00~11:40 親子フリー遊泳 ※11:00~11:40	10:00~10:49 のびのび ストレッチヨガ VR	10:30~11:50 ジュニアコース ※9:30~11:50						
12:00	12:25~13:09 中級ステップ アンジーヤンブ 睡子 定員 35名 CHANGE!	12:45~13:23 初中級エアロ VR	12:55~13:25 オキシジェノ 佐々木 CHANGE!	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:55~13:25 レズミルズピラティス 張間	12:55~13:25 アングージャンブ 睡子 定員 35名 CHANGE!	12:55~13:25 呼吸を深めるピラティス 高	12:55~13:25 呼吸を深めるピラティス 高	12:50~13:20 初級エアロ 西里	12:55~13:25 呼吸を深めるピラティス 高	12:15~12:45 スイシイ平泳ぎ 高	11:35~12:05 泳ぎの基本クロール 高田	11:35~12:20 交替わりレッスン 高田	11:45~12:06 ストレッチ VR	12:00~13:00 マスターズ 齊藤	11:10~11:59 ボディコンバット 大野	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:20~12:40 中上級ステップ VR	12:10~12:44 ボディコンバット 平田	13:00~13:45 ボディパンプ 高	12:00~12:40 プール無料開放 ※12:00~12:40					
13:00	13:15~13:51 ボールエクササイズ VR	13:10~13:50 ベビーコース ※13:10~13:50	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ	13:30~14:30 メニュー マスターズ							
14:00																										
15:00																										
16:00																										
17:00																										
18:00	18:10~18:25 Nobityストレッチ 平田	18:45~19:29 ボールエクササイズ VR	18:30~19:30 団体利用	18:10~16:55 K-POPダンス 张間	18:45~19:30 メガダンス 张間	18:30~19:30 CHANGE! CHANGE!	18:30~19:30 ユーバウンド 定員 35名	18:30~19:32 上級エアロ VR	18:45~19:30 ZUMBA 松永	18:45~19:15 ピラティス VR	18:30~19:30 上級エアロ 姥沢	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 睡子	18:30~19:30 上級エアロ 姥沢	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 睡子	16:10~18:30 ジュニアコース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 ジュニアコース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース		
19:00	18:45~19:30 中級エアロ 平田 CHANGE!	19:35~20:17 中級エアロ VR	20:20~21:20 マスターズ 齊藤	19:10~19:30 整えるヨガ VR	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	20:20~21:15 やさしいストレッチ	19:30~20:15 中医学・経絡ヨガ VR	19:50~20:50 ボディジャム 大野 定員 35名	20:25~20:55 初級エアロ VR	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	19:35~20:20 ボディコンバット 大野 定員 35名	19:25~19:56 ボルドブラ 20:00~20:46 初中級 ラテンエアロ VR	19:45~20:43 ボディアタック 平田 スタート&ターン 齊藤	19:50~20:50 初中級 ダンスエアロ VR	19:45~20:43 初中級 ダンスエアロ VR	16:10~18:30 ジュニアコース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 ジュニアコース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース	16:10~18:30 育成コース ※17:20~18:05 育成コース
20:00	X55 高 定員 35名																									
21:00																										
22:00																										

金曜 11:35~12:20	日曜 13:15~14:00
週替わりレッスン	
12/5(金) 初中級ステップ	日南 担当:
12/12(金) LesMILLS BODYJAM	大野 担当:
12/19(金) 初中級ステップ	日南 担当:
12/26(金) 初中級ステップ	日南 担当:
※週替わりレッスン含む、各種プログラムにつきまして 急遽変更となる場合がございます。ご了承ください	

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あっ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あった際にはお声がけさせていただくことがありますので予めご了承ください。