


# 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。自由に入退室できます。

**JOY FIT 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																		※9:50～11:00 ジュニアコース			
10:00				10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口		※10:00～10:40 ベビーコース	10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口	CHANGE !			10:00～10:16 機能改善トレーニング 10:20～10:50 姿勢改善ピラティス 10:55～11:14 骨盤・背骨ストレッチ 11:30～12:00 泳ぎの基本クロール 12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	※10:00～10:40 ベビーコース	10:00～10:15 Nobilityストレッチ AI			10:00～10:30 腰回りストレッチ VR 10:35～11:06 ボルドブラ VR 11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田	10:00～10:49 のびのび ストレッチヨガ VR CHANGE !	※9:30～11:50 ジュニアコース			
11:00	10:30～11:15 JPOPダンス 蛇沢 CHANGE ! 11:35～12:20 ボディパンプ テック+30 瞳子 定員35名 CHANGE ! 12:40～13:10 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	10:30～11:15 ピラティス 佐々木 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 CHANGE ! 12:25～13:09 中級ステップ VR CHANGE ! 13:15～13:51 ボールエクササイズ VR	11:00～11:45 中級4種目 増田 11:55～12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田 ※13:10～13:50 ベビーコース	10:30～11:15 バランス コーディネーション 高 11:35～12:20 メガダンス 張間	10:30～11:15 ハランス コーディネーション 吉田 11:35～12:35 パワーヨガ 梶原 CHANGE ! 12:45～13:23 初中級エアロ VR 吉田	11:00～11:45 中級4種目 西里 11:55～12:25 水中ウォーク 西里 12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田 13:30～14:30 メニュー マスターズ	10:30～11:15 ZUMBA 西村 11:35～12:35 ボディパンプ 瞳子 定員 35名 12:55～13:25 オキシジェノ 佐々木 レスミルズピラティス 張間	10:30～11:09 バレトン VR 11:35～12:05 体幹トレーニング 西村 12:25～13:10 オキシジェノ 佐々木 12:50～13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子	11:00～11:45 フィンスイム 西里 11:55～12:40 初級4種目 西里 12:50～13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子	10:30～11:15 初中級エアロ 樋口 11:35～12:35 ボディコンバット 平田 12:15～12:45 呼吸を深めるピラティス 12:50～13:52 上級エアロ VR	10:20～10:50 姿勢改善ピラティス 10:55～11:14 骨盤・背骨ストレッチ 11:30～12:00 泳ぎの基本クロール 12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	10:30～11:15 初中級エアロ 日南 CHANGE ! 11:35～12:20 週替わりレッスン 11:45～12:06 ストレッチ VR 12:40～13:25 ピラティス 佐々木	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉 11:45～12:06 ストレッチ VR 12:10～12:53 初級エアロ 齊藤	12:00～13:00 マスターズ 齊藤	10:30～11:15 ZUMBA 山広 10:35～11:06 ボルドブラ VR 11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田 11:35～12:35 ボディコンバット 大野 12:10～12:35 初級エアロ 増田 12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員 35名	10:35～11:06 ボルドブラ VR 11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田 11:10～11:59 ピラティス 12:10～12:35 初級エアロ 増田 12:55～13:40 LES MILLS THRIVE 日南	11:00～12:00 CHANGE ! 11:40～12:40 中上級ステップ VR CHANGE ! 12:10～12:44 バレトン VR 13:00～13:45 ボディパンプ 高	11:40～12:40 中上級ステップ VR CHANGE ! 12:10～12:44 バレトン VR 13:00～13:45 ボディパンプ 高	※12:00～12:40 プール無料開放		
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00	18:10～18:25 Nobilityストレッチ 平田																				
19:00	18:45～19:30 中級エアロ 平田	18:45～19:29 ボールエクササイズ VR CHANGE !		18:45～19:30 メガダンス 張間	18:45～19:28 初中級エアロ VR		18:30～19:30 ユーバウンド 張間 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 蛇沢	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子							
20:00	19:50～20:50 X55 高 定員 35名	19:35～20:17 中級エアロ VR	20:20～21:20 マスターズ 齊藤	19:50～20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	19:30～20:15 整えるヨガ VR 20:20～20:50 やさしいストレッチ	20:15～21:15 初級4種目 齊藤	19:50～20:50 ボディジャム 大野	19:35～20:20 中医学・経絡ヨガ VR	20:25～20:55 初級エアロ VR	19:50～20:50 ボディコンバット 大野	19:25～19:56 ボルドブラ 20:00～20:46 初中級 ラテンエアロ VR		19:50～20:50 ボディアタック 平田	19:45～20:43 初中級 ダンスエアロ VR	20:15～21:15 中級4種目 齊藤						
21:00																					
22:00																					

金曜 11:35～12:20 週替わりレッスン  
12/5(金) 初中級ステップ 担当: 日南  
12/12(金) LESMILLS BODYJAM 担当: 大野  
12/19(金) 初中級ステップ 担当: 日南  
12/26(金) 初中級ステップ 担当: 日南

日曜 13:15～14:00 週替わりスイム  
12/7(日) クロール&背泳ぎ 担当: 深井  
12/14(日) クロール&平泳ぎ 担当: 深井  
12/21(日) 背泳ぎ&バタフライ 担当: 深井  
12/28(日) ちょこっと個人メドレー 担当: 深井

※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場合がございますので予めご了承ください。