

2026年1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。自由に入り出せます。

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	CHANGE!																					
10:15~10:45	アンジーヤンプ 瞳子 定員35名	初級エアロ 佐々木	10:30~11:00	10:30~11:15	バランス コーディネーション 吉田	10:00~10:15 Nobityストレッチ 田口	10:00~10:40 ベビーコース 田口	10:00~10:15 Nobityストレッチ 西村	10:00~10:16 機能改善トレーニング AI	10:15~10:30 Nobityストレッチ AI	10:30~11:30 ベビーコース 陰ヨガ	10:00~10:30 腰回りストレッチ 山広	10:00~11:00 ジュニアコース 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							
11:05~11:50	JPOPダンス AYA	中級4種目 増田	11:20~12:05	11:35~12:20	メガダンス 張間	11:35~12:35	11:35~12:35	11:35~12:35	10:30~11:15 ZUMBA 西村	10:30~11:08 バレトン VR	11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:30~11:15 姿勢改善ピラティス AI	10:45~11:30 初中級エアロ 西里	10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:35~11:06 ボルドブラ VR	11:00~11:40 腰回りストレッチ 親子フリー遊泳	11:00~12:00 中上級ステップ VR	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	12:00~12:40 マスターズ 齊藤		
12:10~12:40	ボディパンプ	CHANGE!							11:35~12:35 ボディパンプ 西里	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	10:55~11:14 骨盤・背骨ストレッチ AI	10:45~11:30 初級エアロ 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 高田	11:00~11:30 がんばれバタフライ 高田	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	12:00~12:40 マスターズ 齊藤	12:55~13:40 ユーバwand 張間			
12:45~13:30	瞳子 定員 35名	中級ステップ VR	13:10~13:50						12:35~13:20 CHANGE! 高田	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:55~13:25 オキシジェノ 佐々木	12:55~13:25 軽いウォーターエアロ 瞳子	12:55~13:25 アンジーヤンプ 瞳子	12:55~13:25 上級エアロ VR	12:50~13:35 ピラティス 佐々木	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 日南	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンプ 高	13:00~13:45 ボルエクササイズ VR	13:15~14:00 週替わりスイム 深井		
13:30									13:30~14:30 メニュー マスターズ											13:40~14:39 OdakaYoga VR	14:10~14:40 脂肪バイバイ 深井	
14:00																						
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00	18:10~18:25 Nobityストレッチ 平田	CHANGE!																				
18:30~19:30	CHANGE!	18:40~19:25 自律神経を 整えるヨガ 平田																				
19:00																						
19:30~20:09	X55 高 定員 35名	ボールエクササイズ VR	20:20~21:20 マスターズ 齊藤																			
20:00																						
21:00																						
22:00																						

日曜 13:15~14:00

週替わりスイム

1/4(日)
ちょこっと個人メドレー 深井
担当:

1/11(日)
平泳ぎ＆スタートターン 深井
担当:

1/18(日)
クロール＆スタートターン 深井
担当:

1/25(日)
背泳ぎ＆スタートターン 深井
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wand）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。