


# 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																		※9:50～11:00 ジュニアコース			
10:00	CHANGE ! 10:15～10:45 アンジージャンプ 瞳子 定員35名	10:30～11:00 初級エアロ		10:00～10:15 Nobility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	※10:00～10:40 ベビーコース	10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口	CHANGE ! 10:30～11:08 バレトン VR		10:30～11:15 初中級エアロ 樋口	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	※10:00～10:40 ベビーコース	CHANGE ! 10:15～10:30 Nobilityストレッチ AI	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉		10:00～10:30 腰回リストレッチ VR	※11:00～11:40 親子フリー遊泳	10:00～10:49 のびのび ストレッチヨガ VR	※9:30～11:50 ジュニアコース		
11:00	CHANGE ! 11:05～11:50 JPOPダンス AYA	11:20～12:05 ピラティス 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田	11:35～12:20 メガダンス 張間	11:35～12:35 パワーヨガ 梶原	11:00～11:45 中級4種目 西里	11:35～12:35 ボディパンプ 瞳子 35名	11:35～12:05 体幹トレーニング 西村	11:00～11:45 フィンスイム 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	CHANGE ! 10:45～11:30 初中級エアロ 日南	11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00～13:00 マスターズ 齊藤	11:35～12:35 ボディコンバット 大野	11:10～12:01 アンチエイジング エクササイズ 12:05～12:36 初級エアロ	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田	CHANGE ! 11:55～12:40 ボディコンバット 平田	中上級ステップ VR	
12:00	CHANGE ! 12:10～12:40 ボディパンプ 瞳子 35名	CHANGE ! 12:45～13:30 中級ステップ VR	11:55～12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	CHANGE ! 12:45～13:36 初中級エアロ VR	CHANGE ! 12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:30～14:30 メニュー マスターズ	12:55～13:25 レズミルズピラティス 張間	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	12:55～13:25 アンジージャンプ 瞳子 35名	CHANGE ! 12:15～12:45 スライスイ平泳ぎ 高田	12:10～12:40 スライスイ平泳ぎ 高田	CHANGE ! 11:50～12:35 ボディジャム 大野	11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00～13:00 マスターズ 齊藤	12:55～13:40 ユーバウンド 張間 35名	12:55～13:40 LES MILLS THRIVE 日南	12:20～13:20 中級4種目 伊豫田	CHANGE ! 12:10～12:47 バレトン VR	12:00～12:40 プール無料開放	
13:00			※13:10～13:50 ベビーコース										12:50～13:35 ピラティス 佐々木					13:00～13:45 ボディパンプ 高 35名	12:55～13:34 ボールエクササイズ VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井	
14:00												※14:15～15:00 団体利用					14:00～14:45 背骨 コンディショニング 張間	CHANGE ! 13:50～14:10 美BODYワークアウト 14:15～14:53 初中級エアロ VR	14:45～15:23 メニュー マスターズ		
15:00						※15:00～15:50 幼児コース			※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース				子ども教室 ※15:00～15:45 体育教室 (年少)		※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース		15:05～15:50 中級エアロ 樋口	14:55～15:42 DeepStretchYoga VR	CHANGE ! 15:50～16:25 中級エアロ VR	14:50～15:50 メニュー マスターズ	
16:00				子ども教室 ※16:10～16:55 K-POPダンス	子ども教室 ※16:10～17:10 ダブルダッチ		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			※16:00～16:45 体育教室 (年中・年長) ※17:00～17:45 体育教室 (小学生)				15:50～16:25 中級エアロ VR	※16:10～17:30 選手コース			
17:00			※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～19:30 団体利用	子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス	子ども教室 ※17:20～18:20 ダブルダッチ	※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース			※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース	子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス		※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース		※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース							
18:00	18:10～18:25 Nobilityストレッチ 平田	CHANGE ! 18:40～19:30 中級エアロ 平田		18:45～19:30 メガダンス 張間	CHANGE ! 18:40～19:24 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	CHANGE ! 18:45～19:15 ピラティス VR		18:30～19:30 上級エアロ 蛸沢	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子							
19:00		CHANGE ! 19:30～20:09 ボールエクササイズ VR		19:50～20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	19:30～20:02 ヒップアップ エクササイズ 20:05～20:35 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 定員 35名	19:35～20:20 中医学・経絡ヨガ 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	19:25～19:51 初級エアロ 19:55～20:53 全身シェイプ アップダンス VR	20:20～20:50 スタート&ターン 齊藤	19:50～20:50 ボディアタック 平田	19:45～20:38 中級 ダンスエアロ VR	20:15～21:15 中級4種目 齊藤						
20:00	X55 高 定員 35名		20:20～21:20 マスターズ 齊藤																		
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ございますので予めご了承ください。