

# 2026年2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	10:15~10:45 アンジーヤンプ 瞳子 定員35名	CHANGE! ビラティス 佐々木	10:30~11:15 JPOPダンス AYA	11:05~11:50 初級エアロ 佐々木	11:35~12:05 中級エアロ 増田	10:00~10:15 Nobityストレッチ 田口	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 パラソルコーディネーション 吉田	10:00~10:40 ベビーコース	10:30~11:15 ZUMBA 西村	10:30~11:04 VR	10:00~10:16 姿勢改善トレーニング 櫻口	10:10~10:40 ベビーコース	CHANGE! 10:10~10:25 Nobityストレッチ AI	10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:00~10:30 腰回りストレッチ VR	※9:50~11:00 ジュニアコース	10:10~10:55 自律神経を整えるヨガ VR	10:10~10:55 JRヨガ VR	※9:30~11:50 ジュニアコース							
11:00	11:10~11:50 中級エアロ 佐々木	CHANGE! ピラティス 増田	11:35~12:20 メガダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原	11:35~12:25 水中ウォーキング 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 西村	11:35~12:05 体幹トレーニング 西里	11:35~12:05 水中ウォーキング 西里	11:35~11:45 フィンスイム 西里	10:20~10:50 姿勢改善ピラティス 櫻口	10:45~11:14 フィンスイム 西里	10:30~11:45 泳ぎの基本クロール 高田	10:35~11:08 陰ヨガ 児玉	10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:35~11:08 腰回りストレッチ VR	※11:00~11:40 親子フリー遊泳	11:00~11:50 中級エアロ VR	11:00~11:50 中級エアロ VR	※12:00~12:40 プール無料開放								
12:00	12:10~12:40 ボディコンバット 瞳子 定員 35名	CHANGE! 12:45~13:31 中級ステップ VR	12:45~13:23 初級エアロ VR	12:45~13:23 初級エアロ VR	12:45~13:25 オキシジェノ 佐々木	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:35~13:20 水中ウォーキング 西里	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50~13:20 気泡にウォーターエアロ 吉田	12:55~13:25 姿勢改善トレーニング 瞳子 定員 35名	12:55~13:25 初級エアロ 高田	12:10~12:40 スイ游い平泳ぎ 高田	11:50~12:35 ポディジャム 大野	11:45~12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00~13:00 マスターズ 青藤	11:35~12:35 ポディコンバット 大野	11:40~12:10 脂肪バイバイ エクササイズ	11:55~12:40 CHANGE! ボディコンバット 平田	12:00~12:33 パレトン VR	13:00~13:45 CHANGE! ボディコンバット 高	12:40~13:23 中上級エアロ VR	13:15~14:00 週替わりスイム 深井					
13:00	※13:10~13:50 ベビーコース					13:30~14:30 メニュー マスターズ			※15:00~15:50 幼児コース キンダーコース			※14:15~15:00 団体利用				14:00~14:45 ユーバウンド 張間	13:50~14:10 身体コンディショニング 張間	14:15~14:43 初級エアロ VR	15:05~15:50 幼児コース キンダーコース	※13:50~16:10 ジュニアコース	14:10~14:44 beauty shape up yoga VR	14:50~15:50 メニュー マスターズ					
14:00																14:00~14:45 身体コンディショニング 張間	13:50~14:10 CHANGE! BODYワークアウト 張間	14:15~14:43 初級エアロ VR	15:05~15:50 幼児コース キンダーコース	※16:10~16:10 ジュニアコース	14:30~14:40 CHANGE! ボディコンバット 高	12:40~13:23 中上級エアロ VR	13:30~14:00 やさしいストレッチ CHANGE!	14:10~14:40 脂肪バイバイ 深井			
15:00																14:00~14:45 身体コンディショニング 張間	13:50~14:10 CHANGE! BODYワークアウト 張間	14:15~14:43 初級エアロ VR	15:05~15:50 幼児コース キンダーコース	※16:10~17:20 特泳コース	14:10~14:44 beauty shape up yoga VR	14:50~15:50 メニュー マスターズ					
16:00						子ども教室	子ども教室	子ども教室		子ども教室	子ども教室	子ども教室	子ども教室	子ども教室		※16:00~16:45 体育教室(年少)	※16:00~16:45 体育教室(年中・年長)	※16:00~16:45 体育教室(小学生)	※16:00~16:45 体育教室(年少)	※16:00~16:45 美姿勢ヨガ VR	※16:00~16:45 CHANGE! CHANGE!	14:50~15:20 初級エアロ VR					
17:00						K-POPダンス 子ども教室	※16:10~16:55 K-POPダンス	ダブルダッチ		K-POPダンス 子ども教室	※16:10~16:55 K-POPダンス	キッズダンス		※16:10~18:30 ジュニアコース	※16:10~18:30 ジュニアコース	※16:10~18:30 ジュニアコース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース	※16:10~18:30 特泳コース				
18:00	18:10~18:25 Nobityストレッチ 平田	CHANGE! 18:45~19:30 中級エアロ 平田	18:40~19:25 美姿勢ヨガ 張間	18:45~19:30 メガダンス 大野	18:40~19:23 初級エアロ VR	18:30~19:30 CHANGE!	18:45~19:28 ユーバウンド 張間 定員35名	18:40~19:23 初級エアロ VR	18:30~19:30 CHANGE!	18:45~19:30 ZUMBA 松永	18:45~19:07 中級エアロ VR	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 上級エアロ 嵯峨	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	18:30~19:30 CHANGE!	日曜 13:15~14:00 週替わりスイム					
19:00	19:30~20:09 ポールエクササイズ X55 高 定員 35名	CHANGE! 18:45~19:30 中級エアロ 平田	19:30~20:02 ヒップアップ エクササイズ 大野	19:30~20:05 ポディコンバット 大野	19:30~20:35 やさしいストレッチ 定員 35名	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:50 中級エアロ VR	19:30~20:50 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:35~20:20 中医学・鍼灸ヨガ VR	19:40~20:50 初級エアロ VR	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	19:30~20:02 CHANGE!	2/1(日) がんばれバタフライ 担当: 深井							
20:00						20:20~21:20 マスターズ 齊藤	20:20~21:20 マスターズ 齊藤	20:20~21:20 マスターズ 齊藤		20:15~21:15 初級4種目 齊藤	20:25~20:56 初級エアロ VR	20:15~21:15 中級4種目 齊藤		20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	20:15~21:15 CHANGE!	2/8(日) ちよこっと個人メドレー 担当: 深井						
21:00																					2/15(日) メンテナンス日						
22:00																					2/22(日) 泳ぎの基本クロール 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(ボディコンバット、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。