2026年7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。

JOY FIT 24

月

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:15～10:45 ダイナミックノビティ 田口	10:30～11:15 ピラティス 佐々木	
11:05～11:50 JPOPダンス AYA	11:35～12:05 初級エアロ 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田
12:10～12:40 ボディバンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE！ 12:45～13:29 中級ステップ VR	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
		※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
18:30～19:30 ユーバウンド 瞳子 定員35名	CHANGE！ 18:30～19:23 中上級エアロ VR	
19:50～20:50 X55 高 定員 35名	CHANGE！ 19:30～20:31 style jazz hiphop VR	20:20～21:20 マスターズ 斉藤

火

スタジオ1	スタジオ2	プール
		※10:00～10:40 ベビーコース
10:30～11:15 ZUMBA AYA	10:30～11:15 バランスコーディネーション 吉田	11:00～11:45 中級4種目 西里
11:35～12:35 ボディコンバット 高	11:35～12:35 パワーヨガ 梶原	11:55～12:25 水中ウォーク 西里
	CHANGE！ 12:45～13:26 初中級エアロ VR	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
※14:15～15:45 団体利用		
		※15:00～15:50 幼児コース
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 ※17:20～18:05 ジュニアダンス ★★★	※17:20～18:20 ダブルダッチ	
18:45～19:30 メガダンス 張間	※18:30～19:30 ダブルダッチ	
19:50～20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	19:50～20:19 ピラティス：入門	
	20:20～20:48 青骨ストレッチ	20:15～21:15 初級4種目 斉藤

水

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:15 メガダンス 張間	10:30～11:08 バレトン VR	
11:35～12:35 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	11:30～12:15 からだリカバリー 張間	11:00～11:45 フィンスイム 西里
	12:30～13:15 オキシジェノ 佐々木	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
※14:15～15:45 団体利用		
		※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース
子ども教室 ※16:10～16:55 K-POPダンス ★★		
18:45～19:30 ユーバウンド 張間 定員35名	CHANGE！ 18:30～19:10 中級エアロ VR	
19:50～20:50 ボディジャム 大野	19:30～20:15 美姿勢ヨガ VR	
		20:15～20:45 スタート&ターン 深井
		※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

木

スタジオ1	スタジオ2	プール
	10:00～10:16 機能改善トレーニング	※10:00～10:40 ベビーコース
10:30～11:15 初中級エアロ 樋口	10:20～10:50 姿勢改善ピラティス	
11:35～12:20 ボディコンバット 平田	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 高田
12:40～13:10 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	11:35～12:05 初級エアロ 樋口	12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田
	CHANGE！ 12:25～13:20 中上級エアロ VR	
※14:15～15:45 団体利用		※14:15～15:00 団体利用
子ども教室 ※16:10～16:55 ジュニアダンス ★		
子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス ★★		
18:45～19:30 ZUMBA 松永	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子	
19:50～20:50 ボディコンバット 大野	CHANGE！ 19:45～20:34 初中級ダンスエアロ VR	20:15～21:00 フィンスイム 斉藤
		※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 特泳コース ※18:30～20:00 選手コース

金

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:10～10:25 Nobityストレッチ AI		
10:45～11:30 初中級エアロ 日南	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉	
11:50～12:35 ボディジャム 大野	11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 日南	
12:50～13:35 ピラティス 佐々木		
子ども教室 ※15:00～15:45 体育教室（年少） ※16:00～16:45 体育教室（年中・年長） ※17:00～17:45 体育教室（小学生）		
18:30～19:30 上級エアロ 鯰沢		
19:50～20:50 ボディアタック 平田		
		※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

土

スタジオ1	スタジオ2	プール
		※9:50～11:00 ジュニアコース
	10:00～10:30 腰回りストレッチ VR	※11:00～11:40 親子フリー遊泳
10:30～11:15 ZUMBA 山広	10:35～11:08 ポルドブラ	11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田
CHANGE！ 11:35～12:35 ボディコンバット 週替わり	11:10～12:01 アンチエイジングエクササイズ	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田
	12:05～12:35 ヨガ：入門	12:20～13:20 中級4種目 伊豫田
12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員 35名	12:55～13:40 LES MILLS THRIVE	
14:00～14:45 骨骨コンディショニング 張間	13:50～14:10 美BODYワークアウト	
15:05～15:50 中級エアロ 樋口	CHANGE！ 14:20～14:59 初中級エアロ VR	※13:50～16:10 ジュニアコース
	15:05～15:50 中医学・経絡ヨガ VR	※16:10～17:20 特泳コース
	CHANGE！ 16:00～16:40 初中級エアロ VR	※16:10～17:30 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
CHANGE！ 20:15～21:00 中級4種目 釣谷		

日

スタジオ1	スタジオ2	プール
		※9:30～11:50 ジュニアコース
	10:15～10:44 ピラティス：入門 VR	
	CHANGE！ 10:50～11:35 中級ステップ VR	
11:55～12:40 ボディコンバット 平田	12:00～12:33 バレトン VR	※12:00～12:40 プール無料開放
13:00～13:45 ボディバンプ 高 定員 35名	CHANGE！ 12:40～13:28 中級エアロ VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井
	13:30～13:58 骨骨ストレッチ	CHANGE！ 14:10～14:40 脂肪バイバイ 深井
	14:10～14:55 自立神経を整えるヨガ VR	14:50～15:50 メニューマスターズ
	CHANGE！ 15:00～15:43 初中級ダンスエアロ VR	

土曜 11:35～12:35 ボディコンバット

- 7/4(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：平田
- 7/11(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：大野
- 7/18(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：平田
- 7/25(土) 別紙プログラム参照

日曜 13:15~14:00 週替わりスイム

- 7/5(日) ちょこっと個人メドレー 担当：高田
- 7/12(日) がんばれバタフライ 担当：深井
- 7/19(日) がんばれバタフライ 担当：深井
- 7/26(日) 別紙プログラム参照

※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。