2026年9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
- 10:15～10:45 ダイナミックノビティ 田口
- 11:05～11:50 JPOPダンス AYA
- 12:10～12:40 ボディパンプ 瞳子 定員 35名
- 18:30～19:30 ユーバウンド 瞳子 定員35名
- 19:50～20:50 X55 高 定員 35名

スタジオ2
- 10:30～11:15 ピラティス 佐々木
- 11:35～12:05 初級エアロ 佐々木
- CHANGE！ 12:45～13:30 中上級ステップ VR
- 18:30～19:12 中上級エアロ VR
- 19:30～20:31 style jazz hiphop VR

プール
- 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
- ※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
- 20:20～21:20 マスターズ 齊藤

火

スタジオ1
- 10:30～11:15 ZUMBA AYA
- 11:35～12:35 ボディコンバット 高
- ※14:15～15:45 団体利用
- 子ども教室 ※16:10～16:55 K-POPダンス ★
- 子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス ★★★
- 18:45～19:30 メガダンス 張間
- 19:50～20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名

スタジオ2
- 10:30～11:15 バ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！ 12:45～13:27 初中級エアロ VR
- 子ども教室 ※16:10～17:10 ダブルダッチ
- ※17:20～18:20 ダブルダッチ
- ※18:30～19:30 ダブルダッチ
- 19:50～20:19 ピラティス：入門
- 20:20～20:48 背骨ストレッチ

プール
- ※10:00～10:40 ベビーコース
- 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
- ※15:00～15:50 幼児コース
- ※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
- 20:15～21:15 初級4種目 齊藤

水

スタジオ1
- 10:30～11:15 メガダンス 張間
- 11:35～12:35 ボディパンプ 瞳子 定員 35名
- ※14:15～15:45 団体利用
- 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
- 19:50～20:50 ボディジャム 大野

スタジオ2
- 10:30～11:04 バレトン VR
- 11:30～12:15 からだリカバリー 張間
- 12:30～13:15 オキシジェノ 佐々木
- CHANGE！ 18:30～19:12 中級エアロ VR
- 19:30～20:15 美姿勢ヨガ VR

プール
- 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
- ※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース
- ※16:10～18:30 ジュニアコース
- ※17:20～18:30 育成コース
- ※18:30～20:00 選手コース

木

スタジオ1
- 10:30～11:15 初中級エアロ 樋口
- 11:35～12:20 ボディコンバット 平田
- 12:40～13:10 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名
- ※14:15～15:45 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
- 19:50～20:50 ボディコンバット 大野

スタジオ2
- 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
- 11:35～12:05 初級エアロ 樋口
- CHANGE！ 12:25～13:19 中上級エアロ VR
- 18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子
- 19:45～20:38 初中級ダンスエアロ VR

プール
- ※10:00～10:40 ベビーコース
- 11:30～12:00 泳ぎの基本クロール 高田
- 12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田
- ※14:15～15:00 団体利用
- ※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
- 20:15～21:00 フィンスイム 齊藤

金

スタジオ1
- 10:10～10:25 Nobityストレッチ AI
- 10:45～11:30 初中級エアロ 日南
- 11:50～12:35 ボディジャム 大野
- 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 蛯沢
- 19:50～20:50 ボディアタック 平田

スタジオ2
- 10:30～11:30 陰ヨガ 児玉
- 11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 日南

プール
- 12:00～13:00 マスターズ 齊藤
- ※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース
- ※16:10～18:30 ジュニアコース
- ※17:20～18:30 育成コース
- ※18:30～20:00 選手コース
- 20:15～21:00 中級4種目 釣谷

土

スタジオ1
- 10:30～11:15 ZUMBA 山広
- CHANGE！ 11:35～12:35 ボディコンバット 週替わり
- 12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員 35名
- 14:00～14:45 背骨コンディショニング 張間
- 15:05～15:50 中級エアロ 樋口

スタジオ2
- 10:00～10:30 腰回りストレッチ VR
- 10:35～11:08 ポルドブラ
- 11:10～12:01 アンチエイジングエクササイズ
- 12:05～12:35 ヨガ：入門
- 12:55～13:40 LES MILLS THRIVE
- 13:50～14:10 美BODYワークアウト
- CHANGE！ 14:15～14:58 初中級エアロ VR
- 15:05～15:50 中医学・経絡ヨガ VR
- CHANGE！ 16:00～16:46 中級エアロ VR

プール
- ※9:50～11:00 ジュニアコース
- ※11:00～11:40 親子フリー遊泳
- 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
- 12:20～13:20 中級4種目 伊豫田
- ※13:50～16:10 ジュニアコース
- ※16:10～17:20 特泳コース
- ※16:10～17:30 選手コース

日

スタジオ1
- 11:55～12:40 ボディコンバット 平田
- 13:00～13：45 ボディパンプ 高 定員 35名

スタジオ2
- 10:15～10:44 ピラティス：入門 VR
- CHANGE！ 10:50～11:35 中級ステップ VR
- 12:00～12:38 バレトン VR
- CHANGE！ 12:40～13:28 中級エアロ VR
- 13:30～13:58 背骨ストレッチ
- CHANGE！ 14:10～14:55 中医学 経絡ヨガ VR
- 15:00～15:45 初中級ダンスエアロ VR

プール
- ※9:30～11:50 ジュニアコース
- ※12:00～12:40 プール無料開放
- CHANGE！ 13:15～14:00 週替わりスイム 深井
- 14:50～15:50 メニューマスターズ

土曜 11:35～12:35 ボディコンバット

9/5(土)	LesMills BODYCOMBAT	担当：大野
9/12(土)	LesMills BODYCOMBAT	担当：平田
9/19(土)	LesMills BODYCOMBAT	担当：大野
9/26(土)	LesMills BODYCOMBAT	担当：平田

日曜 13:15~14:00 週替わりスイム

9/6(日)	がんばらないバタフライ	担当：深井
9/13(日)	がんばらないバタフライ	担当：深井
9/20(日)	ちょこっと個人メドレー	担当：深井
9/27(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ことがございますので予めご了承ください。