

2026年8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。自由に出入りができます。

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 ダイナミックボディ 田口	10:30~11:15 ピラティス 佐々木		10:30~11:15 ZUMBA AYA	10:30~11:15 バウンス 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 メガダンス 強間	10:30~11:04 バレット VR	11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:30~11:15 初中級エアロ 鏡口	10:00~10:16 体幹トレーニング 山田	※10:00~10:40 ベビーコース	10:10~10:25 Nobilityストレッチ AI	10:30~11:30 初中級エアロ 日南	10:30~11:30 陸上 児玉	10:00~10:30 ZUMBA 山田	10:35~11:08 ボルドブラ 山田	11:00~11:40 親子フリースタイル 鏡子	10:15~10:44 ピラティス入門 VR	※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	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	11:35~12:35 ボディアコンバット 高	11:55~12:25 パワーヨガ 水中ウォーク 西里	11:00~11:45 中級4種目 増田	11:35~12:35 ボディアコンバット 鏡子	11:30~12:15 からだのハリ 強間	11:55~12:40 初級4種目 西里	11:35~12:20 ボディアコンバット 平田	11:35~12:05 初級エアロ 鏡口	11:30~12:00 あさの基本体操 高田	11:50~12:35 ボディアコンバット 大野	11:45~12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00~13:00 マスターズ	11:35~12:35 CHANGE ! アンチエイジング エクスサイズ 高田	11:10~12:01 がんばりクライ 高田	11:00~11:30 ボディアコンバット 鏡子	10:50~11:35 中上級ステップ VR		
12:00	12:10~12:40 ボディアコンバット 鏡子 定員 35名	CHANGE ! 12:45~13:30 中上級 マルチスステップ VR	※13:10~13:50 ベビーコース	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:45~13:23 初中級エアロ VR	13:30~14:30 ミニユー マスターズ	12:30~13:15 オキシジェン 佐々木	12:50~13:20 からだのハリ 鏡子	11:55~12:40 初級4種目 西里	12:40~13:10 アンダーグラウンド 鏡子 定員 35名	12:40~13:10 中上級エアロ VR	12:10~12:40 スイスイ体操 高田	12:50~13:35 ピラティス 佐々木	12:50~13:40 ユウバウンド 強間	12:05~12:35 ヨガ入門 高田	12:05~12:35 LES MILLS THRIVE 伊藤田	12:05~12:35 ボディアコンバット 増田	11:55~12:40 ボディアコンバット 平田	CHANGE ! 12:40~13:25 中級エアロ VR	※12:00~12:40 プール無料開放	
13:00																					
14:00																					
15:00																					
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 ジュニアダンス ★			子ども教室 ※16:10~16:45 体育教室 (年少・年長)			子ども教室 ※16:10~16:50 ジュニアダンス ★					
17:00				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		子ども教室 ※17:20~18:30 育成コース			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス ★★			子ども教室 ※17:20~18:30 特選コース			子ども教室 ※17:20~18:30 育成コース					
18:00				子ども教室 ※18:30~19:30 ダブルダッチ	子ども教室 ※18:30~19:30 ダブルダッチ		子ども教室 ※18:30~20:00 選手コース			子ども教室 ※18:30~20:00 選手コース			子ども教室 ※18:30~20:00 選手コース			子ども教室 ※18:30~20:00 選手コース					
19:00	18:30~19:30 ユーバウンド 鏡子 定員35名	18:30~19:12 中上級エアロ VR		18:45~19:30 メガダンス 強間			18:45~19:30 ユーバウンド 強間 定員55名			18:45~19:30 中級エアロ VR			18:45~19:30 ZUMBA 松永	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE		18:30~19:30 上級エアロ 鏡子					
20:00	19:50~20:50 X55 高 定員 35名	19:30~20:31 style jazz hiphop VR	20:20~21:20 マスターズ 斉藤	19:50~20:50 ボディアコンバット 大野 定員 35名	19:50~20:19 ピラティス入門 鏡子	20:15~21:15 初級4種目 斉藤	19:50~20:50 ボディアコンバット 大野			19:50~20:50 ボディアコンバット 大野	19:45~20:38 初中級ダンスエアロ VR	20:15~21:00 フィンスイム 斉藤	19:50~20:50 ボディアコンバット 平田		20:15~21:00 中級4種目 鏡子						
21:00																					
22:00																					

土曜 11:35~12:35
ボディアコンバット
8/1(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

8/8(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

8/22(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

8/29(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

日曜 13:15~14:00
週替わりスイム
8/2(日)
スタート&ターン(クロール) 担当: 深井

8/9(日)
スタート&ターン(クロール) 担当: 深井

8/16(日)
スタート&ターン(背泳ぎ) 担当: 深井

8/23(日)
スタート&ターン(背泳ぎ) 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(ボディアコンバット、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注意ください。
- 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があった際にはお声がけさせていただく場合がございますので予めご了承ください。