2026年11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 ダイナミックノビディ 田口	10:30～11:15 ピラティス 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田
11:05～11:50 JPOPダンス AYA	11:35～12:05 初級エアロ 佐々木	11:55～12:25 気軽にウォーターエアロ 増田
12:10～12:40 ボディパンプ 瞳子 定員　35名	CHANGE！ 12:45～13:23 中級ステップ VR	※13:10～13:50 ベビーコース
18:45～19：30 ボディパンプ 瞳子 定員　35名	CHANGE！ 18:30～19:17 中上級エアロ VR	※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
19:50～20:35 ユーバウンド 張間　定員35名	CHANGE！ 19:30～20:15 HIPHOP 踊ってみよう VR	20:20～21:20 マスターズ 齊藤

火

スタジオ1	スタジオ2	プール
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	※10:00～10:40 ベビーコース
11:35～12:20 ボディコンバット 高	11:35～12:35 パワーヨガ 梶原	11:00～11:45 中級4種目 西里
※14:15～15:45 団体利用	CHANGE！ 12:45～13:12 初中級エアロ VR	11:55～12:25 水中ウォーク 西里
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	12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田
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	13:30～14:30 メニュー マスターズ
18:45～19:30 メガダンス 張間	※18:30～19:30 ダブルダッチ	※15:00～15:50 幼児コース
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 背骨ストレッチ	※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

水

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30～11:15 初中級エアロ 樋口	10:30～10:49 準備運動ストレッチ 10:50～11:20 モテ尻ピラティス	11:00～11:45 フィンスイム 西里
11:35～12：20 ボディアタック 平田	11:35～12:05 初級エアロ 樋口	11:55～12:40 初級4種目 西里
12:30～13:15 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
子ども教室 ※16:10～16:55 K-POPダンス ★★		※15:00～15:50 幼児コース
18:45～19:30 ユーバウンド 瞳子　定員35名	CHANGE！ 18:30～19:18 中級エアロ VR	※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
19:50～20:50 ボディジャム 大野	CHANGE！ 19:30～20:15 中医学・経絡ヨガ VR	20:15～21:15 初級4種目 齊藤

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 10:20～10:50 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
10:30～11:30 ボディコンバット 平田	CHANGE！ 11:20～11:50 初級エアロ	11:30～12:00 泳ぎの基本クロール 高田
11:50～12:20 ユーバウンド 瞳子 定員　35名	CHANGE！ 12:20～13:22 中上級エアロ VR	12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田
※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 ★★		※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
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！ 19:45～20:31 初中級 ラテンエアロ VR	20:15～21:00 フィンスイム 齊藤

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	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉	
10:45～11:30 初中級エアロ 日南		
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
12:50～13:35 ピラティス 佐々木		
子ども教室 ※15:00～15:45 体育教室（年少）		※15:00～15:50 幼児コース
※16:00～16:45 体育教室（年中・年長） ※17:00～17:45 体育教室（小学生）		※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
18:30～19:30 上級エアロ 蛯沢		
19:50～20:50 ボディアタック 平田		20:15～21:00 中級4種目 釣谷

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	
	11:10～12:01 アンチエイジング エクササイズ	11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田
11:35～12:35 ボディコンバット 週替わり	CHANGE！ 12:05～12:35 やさしいストレッチ	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田
12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員　35名	CHANGE！ 13:00～13:45 LES MILLS THRIVE	12:20～13:20 中級4種目 伊豫田
	CHANGE！ 13:50～14:07 自重筋力トレーニング	
14:00～14:45 背骨コンディショニング 張間	CHANGE！ 14:12～14:59 中級 ダンスエアロ	※13:50～16:10 ジュニアコース
15:05～15:50 中級エアロ 樋口	CHANGE！ 15:05～15:53 ディープストレッチ ヨガ	※16:10～17:20 特泳コース ※16:10～17:30 選手コース
	CHANGE！ 15:55～16:31 中級エアロ VR	

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
11:55～12:40 ボディコンバット 平田	10:15～10:44 ピラティス：入門 VR	
	CHANGE！ 10:50～11:36 中級ステップ VR	※12:00～12:40 プール無料開放
13:00～13：45 ボディパンプ 高 定員　35名	CHANGE！ 12:00～12:38 バレトン VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井
	CHANGE！ 12:40～13:25 初中級ステップ VR	
	13:30～13:58 背骨ストレッチ	14:50～15:50 メニュー マスターズ
	CHANGE！ 14:10～14:53 リフレッシュヨガ VR	
	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

- 11/7(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：大野
- 11/14(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：平田
- 11/21(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：平田
- 11/27(土) LesMills BODYCOMBAT 担当：大野

日曜　13:15~14:00　週替わりスイム

- 11/1(日) ゆっくりクロール 担当：深井
- 11/8(日) ゆっくりクロール 担当：深井
- 11/22(日) スタート&ターン 担当：深井
- 11/29(日) 担当：未定

※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、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。