

JOYFIT01 11月 2021 STUDIO & POOL LESSON PROGRAM

1日・15日・29日 骨盤体操
8日・22日 からだ・こころ・あたま元気体操

HOTオプション会員様限定レッスン→別途オプションの契約が必要となります
【月額1000円(税込1100円)】【都度利用(1回)500円(税込550円)】

	MON				TUE				WED				THU			
	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2
9:30																
10:00		HOTオプション会員様限定 9:45~10:30 HOTピラティス 三浦				HOTオプション会員様限定 9:45~10:30 ヨガ Ritsu								9:45~10:30 リラックスヨガ 中村		
10:30	10:00~10:45 らくらくエアロ 川口				10:00~10:45 やさしいエアロ RIKA				10:00~10:45 ZUMBA 矢川	10:15~11:00 ボディバランス RIKA			10:00~10:45 ZUMBA 小林			
11:00		HOTオプション会員様限定 11:00~11:45 モーニングフロー ヨガ&瞑想 mumu	11:00~11:45 かんたんクローラ 佐藤	11:15~12:00 4種目泳ごう 砂田		HOTオプション会員様限定 11:00~11:45 パレ入門 MOTOE	11:00~11:45 4種目泳ごう 後村	11:15~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤	11:15~12:00 ボディメイクバンチ 矢川	11:30~12:15 コアトレ&ストレッチ スタッフ	11:00~11:45 かんたんクローラ 篠崎	11:15~12:00 4種目泳ごう 砂田	11:15~12:00 背骨コンディショニング 小林	11:00~11:45 陰陽ヨガ 中村	11:00~11:45 4種目泳ごう 篠崎	11:15~12:00 かんたんクローラ 後村
11:30	11:15~12:00 らくらくステップ 川口				11:15~12:00 パワーヨガ Ritsu											
12:00		12:15~13:00 ジャズダンス SOYOMI	12:15~12:45 アクアロ 佐藤(利)		12:30~13:15 ZUMBA GOLD 小林	12:15~13:00 フラダンス 中野	12:00~12:45 ゆっくりクローラ 後村	12:15~13:00 かんたん平泳ぎ 佐藤	12:30~13:15 骨盤矯正ヨガ マユミ	12:45~13:30 らくらくステップ 川口	12:00~12:45 飛んでけ腰痛 篠崎	12:15~13:00 かんたん平泳ぎ 砂田	12:30~13:15 定員30 ストレッチボールピラティス 三浦	12:15~13:00 らくらくエアロ 川口	12:00~12:45 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:15~13:00 かんたんバタフライ 後村
13:00	12:30~13:15 パレト マユミ															
13:30		HOTオプション会員様限定 13:30~14:15 かんたんバタフライ 佐藤	13:15~14:00 かんたん平泳ぎ 砂田		13:45~14:30 背骨コンディショニング 小林	13:30~14:15 太極拳 原田	13:00~13:45 ゆっくり平泳ぎ 後村	13:15~14:00 かんたんクローラ 佐藤	13:45~14:30 オキシジェノ マユミ	14:00~14:45 らくらくエアロ 川口	13:00~13:45 水中パレー 篠崎	13:15~14:00 かんたんバタフライ 砂田		HOTオプション会員様限定 13:30~14:15 シェイプヨガ Ami	13:15~13:45 アクアZUMBA NANA	
14:00	13:45~14:30 コンディショニング SP マユミ	13:45~14:30 隔週レッスン(上記参照) 白木	14:00~14:45 ゆっくり平泳ぎ 佐藤				14:15~15:00 サブコア Ren						13:45~14:30 ボディバランス Ren			
15:00		14:45~15:30 美Body make(常温) 白木			15:00~15:45 リラックスヨガ Ami	14:45~15:30 JAZZ HIPHOP SOYOMI								14:45~15:30 リラックスヨガ Ami		
15:30	Kid's 15:00~15:45 リトミック英語教室								Kid's 15:00~15:45 リトミック英語教室					Kid's 14:55~15:55 未就学ダンス		
16:00	【小1~小3】 Kid's 16:00~17:00 体操 【年中~小1】	Kid's 16:00~17:00 Kid's パレエ 【幼児】			Kid's 16:00~17:00 未就学ダンス	Kid's 16:00~17:00 新体操 【幼児】			【小1~小3】 Kid's 16:00~17:00 ジャズ 【はじめて】	Kid's 16:00~17:00 HIPHOP 【はじめて】				Kid's 16:00~17:00 ストリートダンス 【はじめて】		
17:00																
18:00	Kid's 17:10~18:10 体操 【小2~】	Kid's 17:10~18:10 Kid's パレエ 【小学生】			Kid's 17:10~18:10 体操 【小2~】	Kid's 17:00~18:00 新体操 【小学生】			Kid's 17:10~18:10 ジャズ 【中級】	Kid's 17:10~18:10 HIPHOP 【中級】				Kid's 17:10~18:10 体操 【小2~】	Kid's 17:10~18:10 ストリートダンス 【中級】	
19:00	定員30 19:00~19:45 ボディハンブ 越智	19:15~20:00 大人パレエ マユミ	19:15~20:00 水中パレー 房川		19:00~19:45 パレト マユミ	19:15~20:00 シェイプヨガ Ami			19:00~19:45 ZUMBA 山下	19:00~19:45 パレエ初級 MOTOE	19:15~20:00 かんたんバタフライ 藤原		19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	19:00~19:45 ディスコワールド 山下	19:15~20:00 サブコア 白木	
20:00																
20:30	20:15~21:00 ボディアタック 1日 及川	HOTオプション会員様限定 20:30~21:15 ボディバランス(HOT) 前田	20:15~21:00 ゆっくり平泳ぎ 房川		20:15~21:00 ZUMBA 藤本	HOTオプション会員様限定 20:30~21:15 インヨガ マユミ			20:15~21:00 パレト マユミ	HOTオプション会員様限定 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	20:15~21:00 スーパースイム 藤原		20:30~21:15 ボディコンバット 川口	HOTオプション会員様限定 20:15~21:00 ストレッチヨガ 山下		
21:00	8.15.22.29日 佐藤(利)															
21:30	定員30 21:30~22:00 GRIT 1日 及川	LesMills CORE 8.15.22.29日 佐々木			定員30 21:30~22:15 LesMills TONE 清水				21:30~22:15 ボディコンバット 佐々木	21:30~22:00 ピラティス マユミ			定員30 21:45~22:15 LES MILLS CORE			
22:00																

エアロ系 ダンス系 健康いきいき系 LESMILLS RADICAL ソフトクラス HOTクラス プール

店舗からのお知らせ

プール・お風呂エリア以外は必ずマスクの着用をお願い致します。また、スタジオレッスンではソーシャルディスタンスを保つうえで所定の位置にてご参加ください。
整理券配布時間は01会員様はレッスン開始の60分前から。他店舗会員様はレッスン開始の30分前から。
レッスン途中で退出して次のレッスンの整理券をお取りになる行為はご遠慮ください。

JOYFIT01 11月 2021 STUDIO & POOL LESSON PROGRAM

11/12はスタッフ不在日です
レッスンプログラムはございません

6日・20日 ボディアタック (定員42名)
13日・27日 ボディステップ (定員30名)

	FRI				SAT				SUN			
	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2	ZERO STUDIO	HOT STUDIO	プール1	プール2
9:00									9:00~9:45 朝ヨガ 中村			
10:00	10:00~10:45 ボディバランス 前田	10:00~10:45 ストレッチヨガ NANA			9:45~10:30 ピラティス マユミ				10:15~11:00 らくらくエアロ 川口	10:00~10:45 隔ヨガリフレッシュ 中村		
11:00			11:00~11:45 かんたん2種目 クロ・平 篠崎	11:15~12:00 4種目泳ごう 砂田	11:00~11:45 バレトン マユミ		10:30~11:15 コアトレ&ストレッチ 三浦					
12:00	11:15~12:00 ZUMBA NANA	11:15~12:00 ピラティス 三浦					11:30~12:15 かんたん2種目 クロ・青 砂田	11:45~12:30 かんたん平泳ぎ 尾形	11:30~12:15 ボディコンバット 川口	11:15~12:00 隔ヨガリラククス 中村	11:30~12:15 ゆっくりクロール 後村	
13:00	12:30~13:15 らくらくステップ 川口	12:30~13:15 Q-Ren骨盤体操 NANA	12:30~13:30 水中ウォーク&アクアロ スタッフ		12:15~13:00 ボディステップ 清水	Kid's 12:00~13:00 Kid's/バレエ 【幼児】			12:45~13:30 ボディアタック 7日 及川	11月14日のみ実施 12:30~13:15 免疫力UPエクササイズ 後藤	12:30~13:15 かんたん背・平 後村	
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット 川口	13:45~14:30 燃焼ヨガ Ami	13:45~14:30 サブヨガ 前田		13:30~14:15 SH'BAM 尾沼	Kid's 13:00~14:00 Kid's/バレエ 【小学生】			14.21.28日 佐藤(利)			
15:00	Kid's 15:00~16:00 新体操 【幼児】	Kid's 14:55~15:55 未就学ダンス					14:15~14:45 アクアバイク 白木		Kid's 14:00~15:00 体操 【年中~小1】	Kid's 13:45~14:45 バレエ(特別)		
16:00	Kid's 16:00~17:00 新体操 【小学生】	Kid's 16:00~17:00 Style JAZZ 【はじめて】			Kid's 16:00~17:00 HIPHOP 【はじめて】		15:00~15:45 AFAA YOGA 山下		Kid's 15:10~16:10 体操 【小2~】	Kid's 15:00~16:00 ストリートダンス 【はじめて】		
17:00	Kid's 17:00~18:00 新体操 【小学生】	Kid's 17:00~18:00 Style JAZZ 【中級】			Kid's 17:00~18:00 HIPHOP 【中級】		17:15~18:00 背骨コンディショニング NANA			Kid's 16:10~17:10 ストリートダンス 【中級】		
18:00									17:30~18:15 HIPHOP R&B RYOTA	HOTオプション会員様限定 17:45~18:30 体幹リセットヨガ mumu	17:15~18:00 サブコア Yuuya	
19:00					18:15~19:00 ZUMBA NANA							
20:00	19:30~20:15 SH'BAM 尾沼	19:15~20:00 エアロ中級 5日 佐藤 19日・26日 田中	19:00~19:45 かんたん2種目 藤原		上記参照 19:30~20:15 隔週レッスン 佐藤(利)		19:00~19:45 水中バレー 慎也		19:00~19:45 ボディコンバット 佐々木	19:00~19:45 肩こり腰痛改善ヨガ mumu		
21:00	20:45~21:30 ZUMBA 矢川	20:30~21:15 ボディジャム 三浦	20:00~20:45 3種目泳ごう 藤原		定員30 20:45~21:30 ボディパンプ 岡村	20:30~21:15 かんたんエアロ 佐藤			定員20 20:15~21:00 UBOUND 岡村	20:15~21:00 ボディバランス Ren		
22:00		HOTオプション会員様限定 21:45~22:30 ナイトヨガ mumu										

プールレッスンの定員について

- スイムレッスン: 16名
- ウォーキングレッスン: 16名
- 水中バレー: 20名
- アクアロ: 20名
- アクアダンス: 20名
- アクアZUMBA: 20名
- サブヨガ: 12名
- サブコア: 10名
- アクアバイク: 10名

店舗からのお知らせ

プール・お風呂エリア以外は必ずマスクの着用をお願い致します。また、スタジオレッスンではソーシャルディスタンスを保つうえで所定の位置にてご参加ください。
整理券配布時間は01会員様はレッスン開始の 60分前から。他店舗会員様はレッスン開始の 30分前から。
レッスン途中で退出して次のレッスンの整理券をお取りになる行為はご遠慮ください。

エアロ系

ダンス系

健康いきいき系

LES Mills

LADICAL

ソフトクラス

HOTクラス

プール