


# スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2023 10月 スタジオレッスンプログラム

|       | 月曜日                              | 火曜日  | 水曜日                                  | 木曜日                                      | 金曜日  | 土曜日                                     | 日曜日   |   |
|-------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 9:00  | ZERO STUDIO                      | ZERO STUDIO                                | ZERO STUDIO                          | ZERO STUDIO                              | ZERO STUDIO                                      | ZERO STUDIO                             | ZERO STUDIO                                 | ZEROスタジオ定員  |
| 9:30  |                                  |  |                                      |  |  |   | 9:00~9:45<br>らくらくエアロ<br>川口                  | 通常クラス:無制限<br>ツールレッスン:34名<br>WEB予約:通常20名 ツール15名  |
| 10:00 | 10:15~11:00<br>らくらくエアロ<br>川口     | 10:00~10:45<br>やさしいエアロ<br>RIKA             | 10:00~10:45<br>ZUMBA<br>矢川           | 10:00~10:45<br>背骨コンディショニング<br>【定員34名】小林  | 10:00~10:45<br>らくらくステップ<br>川口                    | 9:45~10:30<br>ピラティス<br>【定員34名】マユミ       | 10:15~11:00<br>らくらくステップ<br>【定員34名】川口        |   |
| 11:00 | 11:30~12:15<br>パレトン<br>マユミ       | 11:15~12:00<br>燃焼ヨガ<br>【定員34名】Ami<br>10日代行 | 11:15~12:00<br>ボディメイクパンチ<br>矢川       | 11:15~12:00<br>BODYBALANCE<br>【定員34名】Ren | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>NANA<br>6(休).20(代).27(代) | 11:00~11:45<br>パレトン<br>マユミ              | 11:30~12:15<br>BODYPUMP<br>【定員34名】伊藤        | WEB予約はこちらから↓<br>                 |
| 12:00 |                                  |  |                                      |  |  |   |   | レッスンアイコン<br>NEWレッスン<br>アイテムチェンジ<br>初心者レッスン<br>web予約可能   |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>SH'BAM<br>伊藤      | 12:30~13:15<br>背骨コンディショニング<br>【定員34名】小林    | 12:30~13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>【定員34名】マユミ  | 12:30~13:15<br>ストレッチ&筋膜リリース<br>【定員34名】石山 | 12:30~13:15<br>リラクソヨガ<br>【定員34名】sora             | 12:15~13:15<br>隔週レッスン60<br>佐藤           | 12:45~13:30<br>隔週レッスン<br>【定員34名】野田          |   |
| 14:00 |                                  | 13:45~14:30<br>BODYSTEP<br>【定員34名】清水       | 13:45~14:30<br>オキシジェノ<br>【定員34名】マユミ  |  |  | BODYSTEP 7(代).21日<br>BODYATTACK 14.28日  | BODYSTEP 1.15.29日<br>X55@ 8.22日             | エアロ系<br>健康いきいき系<br>RADICAL(各アイテムカラー)<br>ヨガ系<br>レズミルズ(各アイテムカラー)<br>ダンス系  |
| 15:00 |                                  | 15:00~15:45<br>LES MILLS TONE<br>【定員34名】清水 |                                      |  |  |   |   | 店舗からのお知らせ<br>休館日【10月13日(金)】<br>※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です   |
| 16:00 | キッズクラス                           |  |                                      | キッズクラス                                   | キッズクラス   | キッズクラス                                  | キッズクラス                                      |   |
| 17:00 |                                  | キッズクラス                                     | キッズクラス                               |  |  |   | 17:00~17:45<br>SH'BAM<br>佐々木                | 代行についてのお知らせ<br>プログラムに記載されている代行につきまして、LINEでの配信は致しませんのであらかじめご了承ください。  |
| 18:00 |                                  |  |                                      |  |  |   |   | 整列に関してのご案内<br>前のレッスンの列がなくなり次第整列が可能になります。WEB予約がある場合はそのあとからお並びください。   |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>BODYATTACK<br>佐々木 | 19:00~19:45<br>コアトレ&ピラティス<br>【定員34名】マユミ    | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>山下           | 18:30~19:00<br>ストレッチヨガ<br>sora           | 18:30~19:15<br>ZUMBA<br>矢川                       | 18:30~19:15<br>BODYBALANCE<br>【定員34名】岡村 | 18:15~18:45<br>LES MILLS CORE<br>【定員34名】佐々木 |   |
| 20:00 |                                  |  |                                      | 19:30~20:15<br>らくらくエアロ<br>川口             | 19:45~20:30<br>SH'BAM<br>尾沼                      | 19:45~20:45<br>BODYPUMP<br>【定員34名】岡村    | 19:15~20:00<br>BODYCOMBAT<br>佐々木            | WEBに関してのご案内<br>2本連続でのご予約は行えません。1本目のレッスンに参加した後2本目のレッスンに参加する場合もWEB予約は行えませんのでご注意ください。<br>※有料クラスからの通常レッスン参加はご予約可能でございます |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>BODYCOMBAT<br>伊藤  | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>藤本<br>3.10日代行      | 20:15~21:00<br>パレトン<br>マユミ           | 20:45~21:30<br>BODYCOMBAT<br>川口          |  |   | 20:30~21:00<br>UBOUND<br>【定員20名】岡村          |   |
| 22:00 |                                  | 21:30~22:00<br>BODYATTACK<br>佐藤            | 21:30~22:00<br>BODYPUMP<br>【定員34名】岡村 |  |  | 21:15~21:45<br>BODYCOMBAT<br>岡村         |   |   |

## 【代行・休講のご案内】

- ・10月3日(火)20:15~21:00 ZUMBA:藤本→BODYSTEP:清水
- ・10月10日(火)11:15~12:00 燃焼ヨガ:Ami→かんたんヨガ:RIKA
- ・10月27日(金)11:15~12:00 ZUMBA:NANA→イミ

- ・10月6日(金)11:15~12:00 ZUMBA:NANA→休講
- ・10月10日(火)20:15~21:00 ZUMBA:藤本→LES MILLS TONE:清水

- ・10月7日(土)12:15~13:15 BODYSTEP:佐藤→野田
- ・10月20日(金)11:15~12:00 ZUMBA:NANA→イミ

# スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2023 10月 プールレッスンプログラム

|       | 月曜日<br>プール                     | 火曜日<br>プール                         | 水曜日<br>プール                       | 木曜日<br>プール                      | 金曜日<br>プール                     | 土曜日<br>プール                      | 日曜日<br>プール                      | プールレッスンの定員   |
|-------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 11:00 | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>砂田  | 11:00~12:00<br>4種目<br>泳ごう<br>佐藤(美) | 11:00~11:30<br>かんたん背泳ぎ<br>佐藤(美)  | 11:00~12:00<br>4種目<br>泳ごう<br>後村 | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>篠崎  | 11:00~12:00<br>4種目<br>泳ごう<br>篠崎 |                                 | スイムレッスン:20名<br>ウォーキングレッスン:20名<br>水中バレー:20名<br>アクアロ:20名<br>アクアダンス:20名<br>アクアZUMBA:20名<br>サップヨガ:10名<br>サップコア:10名<br>アクアバイク:10名 |
| 11:30 | 11:30~12:00<br>かんたん背泳ぎ<br>砂田   | 11:30~12:00<br>かんたん平泳ぎ<br>佐藤(美)    | 11:30~12:00<br>かんたん背泳ぎ<br>篠崎     | 11:30~12:00<br>泳ごう<br>砂田        | 11:30~12:00<br>かんたんバタフライ<br>後村 | 11:30~12:00<br>泳ごう<br>篠崎        | 11:30~12:00<br>泳ごう<br>砂田        |  |
| 12:00 | 12:05~12:35<br>かんたんバタフライ<br>砂田 | 12:05~12:35<br>かんたん平泳ぎ<br>佐藤(美)    | 12:05~12:35<br>かんたんクロール<br>佐藤(美) | 12:05~12:35<br>ゆっくりクロール<br>後村   | 12:05~12:35<br>ゆっくり背泳ぎ<br>後村   | 12:05~12:35<br>かんたん平泳ぎ<br>篠崎    | 12:00~12:30<br>かんたんバタフライ<br>後村  |  |
| 12:30 | 12:35~13:05<br>ゆっくり平泳ぎ<br>砂田   | 12:35~13:05<br>ゆっくりクロール<br>佐藤(美)   | 12:35~13:05<br>フィンスイム<br>佐藤(美)   | 12:35~13:05<br>ゆっくり平泳ぎ<br>後村    | 12:35~13:05<br>水中ウォーク<br>後村    | 12:35~13:05<br>ゆっくりクロール<br>篠崎   | 12:05~13:05<br>3種目<br>泳ごう<br>後村 |  |
| 13:00 |                                |                                    | 12:10~13:10<br>水中<br>バレー<br>篠崎   |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 13:30 |                                | 13:15~14:00<br>サップコア※<br>Ren       |                                  |                                 | 13:00~13:45<br>サップヨガ<br>Ren    | 12:45~13:30<br>サップヨガ<br>白木      |                                 |  |
| 14:00 |                                | ※定員を超える場合があるため<br>整理券配布(60分前から)    |                                  |                                 |                                | 13:45~14:15<br>アクアバイク<br>白木     |                                 |  |
| 14:30 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 15:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 15:30 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 16:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 16:30 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 17:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 17:30 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 | 17:15~18:00<br>サップコア<br>Ren     |  |
| 18:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 18:30 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>水中<br>バレー<br>野田 | 19:00~20:00<br>かんたん2種目<br>房川       | 19:00~20:00<br>かんたん2種目<br>上野     | 19:00~19:45<br>サップヨガ<br>白木      | 19:00~19:30<br>フィンスイム<br>慎也    | 19:00~20:00<br>水中<br>バレー<br>慎也  |                                 |  |
| 19:30 |                                |                                    |                                  | 19日代行                           | 19:30~20:00<br>ゆっくりクロール<br>慎也  |                                 |                                 |  |
| 20:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 20:30 |                                | 20:10~20:40<br>ゆっくり平泳ぎ<br>房川       | 20:05~21:05<br>スーパースイム<br>上野     |                                 |                                |                                 |                                 |  |
| 21:00 |                                |                                    |                                  |                                 |                                |                                 |                                 |  |

**【お客様へのご案内】**  
 ・お手洗いをご利用になる場合、タオルで全身を拭いてからご利用ください。

**【代行のご案内】**  
 ・10月19日(木)19:00~19:45 サップヨガ:白木→Ren

**店舗からのお知らせ**  
**休館日【10月13日(金)】**  
※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です  
**代行についてのお知らせ**

プログラムに記載されている代行につきまして、LINEでの配信は致しませんのであらかじめご了承ください。