

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 スタジオ注意事項

スタジオレッスン参加方法	<p>プログラムに記載されているレッスン時間の15分前に担当インストラクターよりアナウンスがありますので スタジオ前の列に順番にお並びください ※前のレッスンの列がなくなり次第整列が可能となります</p>					
ZEROスタジオ定員	通常レッスン: 無制限			ツールレッスン: 34名		
HOTスタジオ定員	通常レッスン: 無制限 (ツール使用の場合は34名)※ツールの数が限られているため			HOTレッスン: 無制限 (ツール使用の場合は34名)※ツールの数が限られているため		
HOTスタジオに関してのご案内	オプション	通常会員	都度利用	都度手ぶらセット(バスタオル・ヨガマット貸出)		※法人会員様も ご契約が必要です
		月額1,100円(税込)	都度550円(税込)	1,100円(税込)【1レッスン+ヨガマット+バスタオル】		※LITE会員様は ご契約できません
	持ち物	①ヨガマット (ヨガタオル可)	②タオル (ご自身の汗拭き用)	③お履き物 (館内移動時)	④お飲み物 (水分補給)	無料HOTレッスンに参加される 場合はバスタオルをお持ちください
	室温	30℃～35℃				
	マーク	無料 こちらのマークがあるHOTレッスンはオプションを付けていない会員様もご利用いただけます				
スタジオ入退室について	<p>ケガにつながる恐れがある為、レッスン開始後10分以降のお客様のご都合による途中入退室はご遠慮いただいております。 レッスン中のやむを得ない体調不良の場合は、ご退出可能です。また、その際の再入室はご遠慮いただいておりますのでご了承ください。</p>					
店舗からのお知らせ	<p>【休館日: 毎月第2金曜日】 ※ジムエリア・フリーウエイトは使用可能です</p>			<p>【一部有料クラスについて】 4月よりプログラム内容変更の為TRX×HIITの有料レッスンを廃止致します。</p>		
代行についてのお知らせ	日付	代行前レッスン→	代行レッスン	変更前時間→	変更後時間	担当→
※プログラムに記載されている代行に関しましてLINEで配信はいたしませんのであらかじめご了承ください						

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2024 4月 プールレッスンプログラム

	月曜日 プール	火曜日 プール	水曜日 プール	木曜日 プール	金曜日 プール	土曜日 プール	日曜日 プール	プールレッスンの定員	
11:00	11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 後村	11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎	スイムレッスン:20名 ウォーキングレッスン:20名 水中パレー:20名 アクアZUMBA:20名 アクアバイク:10名 サップコア:10名 サップヨガ:10名 店舗からのお知らせ 休館日【4月12日(金)】 <small>*ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です</small> 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。
11:30	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)		11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 後村	11:30~12:00 泳ごう 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 砂田	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 砂田	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎	
12:00	12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 かんたんクロール 後村	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)		12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~12:35 かんたんターン 篠崎	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 後村	
12:30	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 砂田	12:35~13:05 フインスイム 後村	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:10~13:10 水中 パレー 砂田	12:35~13:05 かんたんバタフライ 篠崎	12:35~13:05 水中ジョギング 篠崎	12:35~13:05 ゆっくりクロール 後村	
13:00							12:45~13:30 サップヨガ 白木	12:05~13:05 3種目 泳ごう 杉川	
13:30		13:15~14:00 サップコア Ren		13:15~13:45 アクアZUMBA NANA	13:00~13:45 サップヨガ&コア Ren				
14:00						13:45~14:15 アクアバイク 白木			
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	19:00~20:00 水中 パレー 杉川	19:00~20:00 かんたん2種目 房川	19:00~19:30 フインスイム 上野	19:00~19:45 サップヨガ 白木	19:00~19:45 かんたん2種目 杉川	19:00~20:00 水中 パレー 慎也			
19:30									
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野						
20:30		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川			20:00~21:00 スーパースイム 杉川				
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】									
・4月10日(水)かんたんクロール 砂田→遠藤 ・4月10日(水)かんたん背泳ぎ 砂田→遠藤 ・4月10日(水)水中パレー 砂田→遠藤			・4月24日(水)かんたんクロール 砂田→遠藤 ・4月24日(水)かんたん背泳ぎ 砂田→遠藤 ・4月24日(水)水中パレー 砂田→遠藤			・4月26日(金)かんたんクロール 砂田→杉川 ・4月26日(金)かんたん平泳ぎ 砂田→杉川			

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2024年 3月25日(月)～3月28日(木) プール変更プログラム

	3月25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日	28日 木曜日	29日 金曜日	30日 土曜日	31日 日曜日	プールレッスンの定員
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
10:00								
11:00	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ(佐藤)	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~11:30 かんたんクロール(佐藤)				
11:30		11:30~12:00 かんたん平泳ぎ(佐藤)		11:30~12:00 かんたんバタフライ(佐藤)				
12:00	12:00~12:30 かんたん平泳ぎ(佐藤)	12:00~12:30 かんたんクロール(佐藤)		12:00~12:30 かんたん平泳ぎ(佐藤)				
12:30	12:30~13:00 ゆっくりクロール(佐藤)	12:30~13:00 フィンスイム(佐藤)	12:10~13:10 水中バレー 佐藤	12:30~13:00 ゆっくりクロール(佐藤)				
13:00				13:15~13:45 アクアZUMBA(NANA)				
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00~20:00 水中バレー 杉川	19:00~20:00 かんたん2種目 上野	19:00~20:30 かんたんバタフライ(上野)	19:00~19:45 サップヨガ 白木				
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野					
20:30		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ(上野)						
21:00								
22:00								

変更プログラムのご案内

3月25日(月)～3月28日(木)
上記期間内変更プログラムとなります。

【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。

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2024年 3月29日(金)~4月1日(月) プール変更プログラム

	3月29日 金曜日	30日 土曜日	31日 日曜日	4月1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プールレッスンの定員 スイムレッスン:20名 ウォーキングレッスン:20名 水中バレー:20名 アクアダンス:20名 アクアZUMBA:20名 サップヨガ:10名 サップコア:10名 アクアバイク:10名
10:00							
10:30							
11:00	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎			11:00~11:30 かんたんクロール(篠崎)			
11:30		11:30~12:00 かんたん平泳ぎ(篠崎)		11:30~12:00 かんたん背泳ぎ(篠崎)			
12:00		12:00~12:30 かんたんクロール(篠崎)		12:00~12:30 かんたん平泳ぎ(篠崎)			
12:30				12:30~13:00 かんたんバタフライ(篠崎)			
13:00	13:00~13:45 サップヨガ&コア Ren	12:45~13:30 サップヨガ 白木					
13:45		13:45~14:15 アクアバイク(白木)					
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:45 フィンスイム 杉川	19:00~20:00 水中バレー 房川		19:00~20:00 水中バレー 房川			
19:45							
20:00	20:00~21:00 スーパースイム 杉川						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

【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。

