



# 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	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 <b>※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</b>					
ZEROスタジオ定員	通常レッスン: <b>無制限</b>		ツールレッスン: <b>34名</b>			
HOTスタジオ定員	通常レッスン: <b>無制限</b> (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: <b>無制限</b> (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)	1,650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	<span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">無料</span> 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	ケガにつながる恐れがある為、 <b>レッスン開始後10分以降</b> 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。					
店舗からのお知らせ	店舗関係	<b>【休館日: 5月30日(木)】</b> <b>※マシンリニューアルの為変更となっております ※ジムエリア・フリーウエイトは使用可能です</b>				
	スタジオ関係	・スタジオWEB予約廃止 どなたでも参加しやすいレッスン環境を作る為にWEB予約を廃止いたします。 現在会員数が増え、幅広い方により参加しやすいプログラムを提供したいと考えております。				
	代行関係	・LINE代行配信について お客様へのご案内通数が多くなり情報過多になる事を防ぐため、5月以降の代行の確認はHPの代行案内(LINEトーク画面下部のリッチメニューからもご確認いただけます)もしくは館内掲示でご確認くださいませ。今後は前日・当日の緊急代行のみLINE配信いたします。予めご了承ください。				

# スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2024 5月 プール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	プールレッスンの定員
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
11:00	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	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	11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田	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 <b>休館日【5月30日(木)】</b> <small>※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です</small> <small>※マシンリニューアルの為休館日変更</small> 代行についてのお知らせ ・LINE代行配信 お客様へのご案内通数が多くなり情報過多になる事を防ぐため、5月以降の代行の確認はHPの代行案内(LINEトーク画面下部のリッチメニューからもご確認いただけます)もしくは館内掲示でご確認くださいませ。今後は前日・当日の緊急代行のみLINE配信いたします。予めご了承ください。
11:30	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 砂田	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたんバタフライ 後村	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 4種目 泳ごう 砂田	
12:00	12:05~12:35 かんたんバタフライ 砂田	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたんクロール 佐藤(美)	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 後村	12:05~12:35 かんたんターン 後村	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	
12:30	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 砂田	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:35~13:05 フィンスイム 佐藤(美)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 後村	12:10~13:10 水中バレー 篠崎	12:35~13:05 かんたんバタフライ 砂田	12:35~13:05 水中ジョギング 後村	
13:00								
13:30		13:15~14:00 アクアロ 三上		13:15~13:45 アクアZUMBA NANA		12:45~13:30 サップヨガ 白木	12:05~13:05 3種目 泳ごう 杉川	
14:00					13:45~14:15 水中バレー 野田	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 水中バレー 杉川	19:00~20:00 かんたん2種目 房川	19:00~19:30 フィンスイム 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 水中バレー 高橋		
19:30								
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野		20:00~21:00 スーパースイム 杉川			
20:30		20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川						
21:00								
<b>【お客様へのご案内】</b> ・5月1日~6日はレッスン休講となります								
<b>【代行のご案内】</b> ・5月26日(日)ゆっくりクロール 杉川→後村 ・5月26日(日)3種目泳ごう 杉川→後村								

# JOYFIT01 ゴールデンウィーク 2024年 変更プログラム

プログラム・代行  
の確認はコチラ→



初心者も入りやすい

HOTレッスン

WEB予約有

NEWレッスン

有料  
HOT有料レッスン

1日 水曜日		2日 木曜日		3日 金曜日		4日 土曜日		5日 日曜日		6日 月曜日		7日 火曜日				
ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ	ZERO スタジオ	HOTスタジオ			
通常プログラム		通常プログラム														
						10:00~10:45 らくらくステップ 【定員34名】川口		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		10:15~11:00 らくらくエアロ 川口				
								11:00~11:45 バレトン マユミ				11:30~12:15 らくらくステップ 【定員34名】川口		11:30~12:15 バレトン マユミ		
						11:15~12:15 BODYSTEP 野田 【定員34名】										
								12:15~13:15 BODYCOMBAT 三上				12:30~13:15 エアリアルヨガ マユミ(有料) 6名定員		ジョイント 12:45~13:45 BODYATTACK 佐々木・佐藤		12:45~13:30 エアリアルヨガ マユミ(有料) 6名定員
						12:45~13:45 BODYPUMP 野田 【定員34名】				12:45~13:45 BODYPUMP 岡村 【定員34名】						
								13:45~14:30 BODYATTACK 佐藤						ジョイント 14:15~15:15 BODYCOMBAT 佐々木・三上		
												14:15~15:15 BODYBALANCE 岡村				

**ゴールデンウィーク変更期間 (5月3日(金)~5月6日(月))**  
**スタッフ在中時間 8:00~19:00**  
**プール利用可能時間 8:00~17:00**

通常プログラム