

JOYFIT01 2024年

5月プログラム

WEB予約は
コチラ→



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
WEB予約有

NEW
NEWレッスン

有料
HOT有料レッスン

無料
HOT無料レッスン

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
9:00	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
10:00														
10:30														
11:00	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口		10:00~10:45 やさしいエアロ RIKA	キッズクラス	10:00~10:45 ZUMBA 矢川	キッズクラス	10:00~10:45 背骨コンディショニング 小林	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	HOT契約者のみ 10:30~11:15 リフレッシュヨガ 有料 sora HOT	
11:30	11:30~12:15 バレトン マユミ		11:15~12:00 燃焼ヨガ Ami		11:15~12:00 ボディメイクパンチ 矢川	11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	11:15~12:00 隔週レッスン スタッフ	11:15~12:00 ZUMBA NANA		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	ヨガマット必須	
12:00														
12:30														
13:00	12:45~13:30 スポ&筋膜リリース スタッフ	12:45~13:30 エアリアルヨガ マユミ(有料) 6名定員	12:30~13:15 背骨コンディショニング 小林	HOT契約者のみ 12:30~13:15 ストレッチヨガ 有料 Ami HOT	12:30~13:15 骨盤矯正ヨガ マユミ		12:30~13:15 ストレッチ&筋膜リリース 【定員34名】石山 ヨガマット必須	12:30~13:15 隔週レッスン 野田	12:30~13:15 エアリアルヨガ マユミ(有料) 6名定員	12:15~13:15 BODYCOMBAT 三上	キッズクラス	12:45~13:30 BODYPUMP 【定員34名】岡村		
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	キッズクラス													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:30~19:15 ZUMBA イミ		19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ	19:00~19:45 HOT筋膜リリース 有料 スタッフ HOT	19:00~19:45 ZUMBA 山下		19:15~20:00 BODYATTACK 佐々木	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	18:30~19:15 ZUMBA 矢川	HOT契約者のみ 19:15~20:00 HOTピラティス 有料 さあや HOT	18:30~19:15 ZUMBA NANA	キッズクラス	18:15~18:45 LESMILLS CORE 【定員34名】佐々木	
19:30														
20:00	19:45~20:15 隔週 佐々木	19:15~20:15 バレエ マユミ(有料)		HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ 有料 マユミ HOT	20:15~21:00 バレトン マユミ		20:20~21:05 かんたんヨガ 有料 山下 HOT	20:30~21:15 BODYCOMBAT 川口	19:45~20:30 隔週レッスン 尾沼	19:45~20:45 BODYPUMP 【定員34名】野田		19:15~20:00 隔週レッスン 佐藤	19:15~20:00 BODYATTACK BODYSTEP定員34名	
20:30	LESMILLS DANCE								LESMILLS DANCE					
21:00	20:45~21:30 BODYPUMP 【定員34名】野田		20:15~21:00 BODYCOMBAT 佐々木						SH'BAM	20:45~21:30 HIP HOP 尾沼(有料)			20:30~21:15 BODYCOMBAT 佐々木	
21:30														
22:00			21:30~22:00 LESMILLS CORE 【定員34名】佐々木											

曜日	レッスン時間	レッスン名	日付	レッスン名	日付	担当者
月曜日	19:45~20:15	LESMILLS DANCE	13日・27日	SH'BAM	20日	佐々木
木曜日	11:15~12:00	BODYBALANCE:Ren	2日・9日	リラックスヨガ:sora	23日	スタッフ
金曜日	12:30~13:15	BODYSTEP	17日・31日	X55	10日・24日	野田
金曜日	19:45~20:15	LESMILLS DANCE	10日・24日	SH'BAM	17日・31日	尾沼
土曜日	13:45~14:30	LESMILLS DANCE	11日・25日	SH'BAM	18日	尾沼
日曜日	14:00~14:45	BODYBALANCE	19日	UBOUND	12日・26日	岡村
日曜日	19:15~20:00	BODYATTACK	19日	BODYSTEP	12日・26日	佐藤

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 ※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					
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)	1,650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	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	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。					
店舗からのお知らせ	店舗関係	【休館日: 5月30日(木)】 ※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				
	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、ありがたいことに増加傾向にあり、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 休館日【5月30日(木)】 <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 かんたんバタフライ 後村	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 3種目 泳ごう 杉川	
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						12:45~13:30 サップヨガ 白木		
13:30		13:15~14:00 アクアロ 三上		13:15~13:45 アクアZUMBA NANA				
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								
【お客様へのご案内】 ・5月1日~6日はレッスン休講となります								
【代行のご案内】 ・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 バレトン マユミ					
						11:15~12:15 BODYSTEP 野田 【定員34名】				11:30~12:15 らくらくステップ 【定員34名】川口							
								12:15~13:15 BODYCOMBAT 三上				11:30~12:15 バレトン マユミ					
						12:45~13:45 BODYPUMP 野田 【定員34名】				12:45~13:45 BODYPUMP 岡村 【定員34名】			ジョイント 12:45~13:45		12:45~13:30 エアリアルヨガ マユミ(有料) 6名定員		
										13:45~14:30 BODYATTACK 佐藤				ジョイント 14:15~15:15			
												14:15~15:15 BODYBALANCE 岡村		BODYCOMBAT 佐々木・三上			

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