



# スポーツクラブJOYFIT24LITE01 2024 6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 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)	11:00~12:00 4種目 泳ごう 後村	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		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 12:05~13:05 かんたん3種目 杉川
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 泳ごう 砂田	11:30~12:00 かんたんバタフライ 後村	11:30~12:00 泳ごう 篠崎	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 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 かんたん平泳ぎ 砂田	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	
12:30	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		13:15~13:45 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		
14:00		14:00~14:30 サップコア 三上			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 三上	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								

**店舗からのお知らせ**  
**休館日【6月14日(金)】**  
※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です

**【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 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: <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	<b>【休館日: 毎月第2金曜日】</b> <b>※ジムエリア・フリーウエイトは使用可能です</b>					