

JOYFIT01

2024 9月プログラム

休館日9月13日(金) フリーウエイト、ジムエリアのみ利用可



代行情報はこちら↑



入れ替えレッスン



HOTレッスン



NEWレッスン



初心者も参加しやすい

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	9:00
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口	HOT契約者のみ 10:15~11:00 コアトレストレッチ 【定員34名】石山	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		10:00~10:45 ピラティス マユミ		10:15~11:00 らくらくエアロ 川口	11:00
11:30		ヨガマット必須											11:30
12:00	11:15~12:00 バレトン マユミ		11:00~11:45 燃焼ヨガ Ami		11:00~11:45 ボディメイク&ストレッチ 矢川	11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	11:00~11:45 リラックスヨガ sora	11:00~11:45 ZUMBA NANA		11:00~11:45 バレトン マユミ		11:15~12:00 らくらくステップ 【定員34名】川口	11:00
12:30		有料											12:30
13:00	12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	12:15~13:00 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ		HOT契約者のみ 12:15~13:00 リラックスヨガ Ami		NEW 12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ	12:00~12:45 ストレッチ&筋膜リリース 【定員34名】スタッフ	12:00~12:45 BODYSTEP 【定員34名】野田	有料	12:15~13:00 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	12:15~13:00 BODYCOMBAT 三上	12:15~13:00 BODYBALANCE 岡村	13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

9/5のみ、この時間の
レッスンは
実施致しません。
9/12からスタート!

9月22日(日)は
17:00~17:45
BODYSTEP
18:00~19:00
COMBAT100
イベント
に変わります。

NEWレッスン① 木曜日 12:15~13:00 【白木】 9/12開始

歌謡曲deエアロ



NEWレッスン② 木曜日 20:30~21:15 【山下】 9/4開始

アフアヨガ

NEW 17:00~17:45
BODYATTACK
佐藤

隔週レッスン	① 金曜日	19:45~20:30	SH'BAM	6日・20日	LESMILLS DANCE	27日	尾沼
	② 土曜日	13:30~14:15	SH'BAM	7日・21日	LESMILLS DANCE	14日・28日	尾沼
	③ 日曜日	13:15~14:00	BODYCOMBAT	1日・15日・29日	BODYPUMP	8日・22日	岡村

スポーツクラブJOYFIT24LITE01 スタジオ注意事項

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	LITE会員様は ご利用できません			
HOTスタジオ定員	通常レッスン：無制限 (ツール使用の場合34名)※ツール数が限られている為	HOTレッスン：無制限 (ツール使用の場合34名)※ツール数が限られている為				
HOTオプション に関してのご案内	月額	都度利用	室温			
	月1,100円(税込) ※法人会員様も契約必須	1回550円(税込)	30℃～38℃			
	持ち物	①ヨガマット レンタル料550円(税込)	②タオル(汗拭き用) レンタル料550円(税込)	③お履き物(館内移動時) 館内の素足での 移動はご遠慮ください	④お飲み物(水分補給)	参加される際はこまめに 水分補給を行いましょ
	ヨガマット ルールに ついて	○	・ヨガマット  ※厚みを出す為、ヨガマットの下に銀マットを敷いてのご利用も可能	×	・銀マットのみ  ※銀マットは常温レッスン用のため利用不可	
代行について	お客様へのご案内が情報過多になる事を防ぐ為 代行確認はHPの案内(LINEトーク画面下部リッチメニュー)もしくは館内掲示板でご確認ください。 今後は前日・当日の緊急代行のみLINE配信、フロント前POPにてご案内いたします。予めご了承ください。					
参加方法	プログラム記載のレッスン時間の約15分前に、担当スタッフ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。※前レッスンの列が無くなり次第、整列可能となります ケガにつながる恐れがある為、レッスン開始10分以降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。					

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2024 9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	レッスン定員	
	2コース	4コース	2コース	4コース	2コース	4コース	2コース	4コース	
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
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 かんたんバタフライ 後村				
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					
12:30	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					
13:00			12:10~13:10 水中 バレー 篠崎						
13:30				13:15~13:45 アクアZUMBA NANA					
14:00	14:00~14:30 アクアロ 三上				13:15~14:15 水中バレー 野田				
14:30						12:45~13:30 サップヨガ 白木			
15:00	14:45~15:15 サップコア 三上					13:45~14:15 アクアバイク 白木			
15:30									

お知らせ

休館日【9月13日(金)】

※ジム・フリーウエイトエリアは使用可能です

NEWレッスン

月曜日 19:00~19:30 【yukina】



サップコア



18:00							
18:30							
19:00	NEW 19:00~19:30 サップコア yukina		19:00~19:30 フィンスイム 上野		19:00~19:45 かんたん2種目 杉川		
19:30		19:00~20:00 かんたん2種目 房川					
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野	19:30~20:30 水中バレー 野田			
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】
 9月15日(日) かんたん3種目 杉川→高橋 9月29日(日) かんたん3種目 杉川→高橋
 9月15日(日) ゆっくりクロール 杉川→高橋 9月29日(日) ゆっくりクロール 杉川→高橋

