

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	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ	9:00 ZERO スタジオ HOTスタジオ
10:00 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】スタッフ ヨガマット必須	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	10:00~10:45 キッズクラス	10:00~10:45 キッズクラス
11:00 11:15~12:00 バレトン マユミ	有料 12:15~13:00 エアリアルヨガ 【定員6名】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 リラククスヨガ sora	11:00~11:45 ZUMBA NANA
12:00 12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ	12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ	12:15~13:00 歌謡曲deエアロ 白木	HOT契約者のみ 12:00~12:45 ストレッチ&筋力リリース 【定員34名】スタッフ ヨガマット必須	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
13:00 キッズクラス	13:00~13:45 オキシジェノ マユミ	13:00~13:45 オキシジェノ マユミ	13:45~14:30 エアリアルヨガ 休館日用振替枠	13:30~14:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	13:30~14:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	13:30~14:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ
14:00 キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス
15:00 キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス
16:00 【休館日 10月11日(金) 工事のご案内】 館内電気工事のため、00:00~13:00までの時間、全ての箇所利用不可。 13時以降、ジムエリア・フリーウエイト・プレミアムルームはご利用いただけます。 また、10月11日(金)のみ、終日フィットネスクラブ BIOを無料でご利用いただけます。 ご利用される方は、事前に「ハコモノ」の登録をお願いいたします。	【ハロウィンイベント期間】 10月26日(土)~10月31日(木)まで、レッスン時仮装 OK! ※写真撮影はスタジオ内のみ可能。 ※周りの迷惑になるような装飾、大きな声での会話はお控えください。	【ハロウィン ZUMBA イベント】 10月31日(木)限定! 19:00~20:00 NANA & イミ	17:00~17:45 BODYATTACK 佐藤	17:00~17:45 BODYATTACK 佐藤	17:00~17:45 BODYATTACK 佐藤	17:00~17:45 BODYATTACK 佐藤
18:00 キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス
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 コアトレピラティス マユミ	19:00~19:45 ZUMBA 山下	10/31限定 19:00~20:00 ZUMBA イベント! NANA & イミ	19:15~20:00 BODYSTEP 佐藤	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口
19:00 19:30~20:15 BODYCOMBAT yasu	20:00~20:45 BODYATTACK yasu	20:00~20:45 BODYATTACK yasu	20:00~20:45 バレトン マユミ	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	HOT契約者のみ 20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口	HOT契約者のみ 20:30~21:15 アフアヨガ 山下
20:00 20:30~21:00 LESMILLS CORE 【定員34名】yasu	21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	21:00~21:45 BODYPUMP 【定員34名】野田 60分→45分に変更	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	HOT契約者のみ 20:30~21:15 アフアヨガ 山下
21:00 21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	21:00~21:45 BODYPUMP 【定員34名】野田 60分→45分に変更	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	HOT契約者のみ 20:30~21:15 アフアヨガ 山下
22:00 キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス

隔週レッスン	① 金曜日	19:45~20:30	SH'BAM	25日	LESMILLS DANCE	4日・18日	尾沼
	② 土曜日	13:30~14:15	SH'BAM	12日・26日	LESMILLS DANCE	5日・19日	尾沼
	③ 日曜日	13:15~14:00	BODYCOMBAT	13日・27日	BODYPUMP	6日・20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 10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	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 後村	11:00~11:30 かんたんクロール 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	11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目 泳ごう 後村	11:30~12:00 かんたんバタフライ 後村	11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎	11:00~12:00 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	11:30~12:30 2種目 泳ごう 高橋
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	12:35~13:05 水中ジョギング 後村	12:35~13:05 ゆっくりクロール 篠崎	12:35~13:05 ゆっくりクロール 砂田	
13:00		12:10~13:10 水中 バレー 篠崎					12:05~13:05 かんたん3種目 杉川
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		12:45~13:30 サップヨガ 白木
14:30							13:45~14:15 アクアバイク 白木
15:00	14:45~15:15 サップコア 三上						
15:30							

店舗からのお知らせ
休館日【10月11日(金)】
※00:00~13:00の時間、全ての箇所利用不可
 ※13時以降、ジムエリア・フリーウエイトエリアは
 使用可能です

30分から45分に変更！！



NEWボード多数ご用意しております！



月曜日 19:00~19:45 サップコア 【yukina】

18:00						
18:30						
19:00	19:00~19:45 サップコア yukina	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			
19:30						
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 高橋	
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。
 ・更衣室に入る際はタオルで全身を拭いてから入室してください。床が濡れた際は白モップで拭き取りをお願いいたします。

【代行のご案内】
 10/06 ゆっくりクロール 休講
 10/06 かんたん3種目 休講
 10/15 かんたん2種目 房川⇒篠崎
 10/15 ゆっくり平泳ぎ 房川⇒篠崎