

JOYFIT01

2025 1月プログラム

休館日1月10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↑



内容や担当の
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	ZERO スタジオ	HOTスタジオ
10:00			10:00~10:45 やさしいエアロ RIKA		10:00~10:45 ZUMBA 矢川		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	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口		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 リラククスヨガ 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	HOT契約者のみ 11:05~11:50 身体スッキリストレッチ 岡村
12:00	11:15~12:00 バレトン マユミ				12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ			HOT契約者のみ 12:00~12:45 ストレッチ&筋膜リリース 【定員34名】スタッフ ヨガマット必須			12:00~13:00 BODYCOMBAT 岡村		12:15~13:00 らくらくステップ 【定員34名】川口	ヨガマット必須
13:00	12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	有料 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 リラククスヨガ Ami		13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ		12:15~13:00 歌謡曲deエアロ 白木		有料 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ		キッズクラス	13:15~14:00 BODYPUMP 【定員34名】岡村	
14:00			13:45~14:30 エアリアルヨガ 休館日用振替枠									13:30~14:15 LES MILLS DANCE 尾沼		
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	キッズクラス			キッズクラス	
16:00	NEWレッスン① 月曜日 20:45~21:30 【yasu】 HOTケアメンテナンス (HOT契約者のみ) ⇒疲れた身体を癒すリラックスケアと、柔軟性の向上や姿勢を整えるエクササイズをします。						NEWレッスン② 水曜日 13:00~13:45 【マユミ】 クラシックストレッチ ⇒クラシックの音楽に合わせて、ストレッチをします。							
17:00													17:00~17:45 BODYSTEP 野田	
18:00	キッズクラス				キッズクラス								18:00~18:30 ストポ&筋膜リリース 野田	キッズクラス
19:00	18:30~19:15 ZUMBA イミ	有料 19:15~20:15 バレエ 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		19:15~20:00 BODYSTEP 佐藤	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	18:45~19:30 ZUMBA 矢川	HOT契約者のみ 19:15~20:00 HOTピラティス さあや ヨガマット必須	18:30~19:15 ZUMBA NANA			
20:00	19:30~20:15 BODYCOMBAT yasu		20:00~20:45 BODYATTACK 週替わり	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	20:00~20:45 バレトン マユミ	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口	HOT契約者のみ 20:30~21:15 アフアヨガ 山下	19:45~20:30 LES MILLS DANCE 尾沼	有料 20:45~21:30 HIP HOP 尾沼	19:30~20:30 BODYPUMP 【定員34名】野田			
21:00		HOT契約者のみ 20:45~21:30 HOTケアメンテナンス yasu	21:00~21:45 LES MILLS DANCE yasu	ヨガマット必須	21:00~21:45 BODYPUMP 【定員34名】野田	ヨガマット必須		ヨガマット必須						
22:00														
週替わり	火曜日	20:00~20:45	BODYATTACK	14日・28日	yasu	7日・21日	佐藤							

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2024 年末年始 スタジオレッスンプログラム

	30日 月曜日	31日 火曜日	1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日		
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スタジオ定員
30						HOT契約者のみ	
11:00		10:30~11:15 コアストレッチ 石山	10:30~11:15 ZUMBA 矢川	10:30~11:15 コアストレッチ 石山	10:30~11:15 ZUMBA NANA	10:30~11:15 HOTピラティス さあや	通常クラス: 無制限
30	11:15~12:00 バレトン マユミ	11:30~12:15 はじめて太陽礼拝 sora	11:30~12:15 ボディメイク&ストレッチ 矢川	11:30~12:15 歌謡曲 deエアロ 白木	11:30~12:15 HOTピラティス さあや	11:30~12:15 初級HIPHOP 尾沼	ツールレッスン: 34名
12:00		HOT契約者のみ			HOT契約者のみ		レッスンアイコン
30	12:15~13:00 BODYCOMBAT yasu・三上	12:15~13:00 HOTピラティス さあや	12:30~13:15 BODYATTACK 佐藤	12:30~13:30 BODYSTEP 野田	12:30~13:15 BODYCOMBAT 三上	12:30~13:15 BODYCOMBAT 三上	
13:00	本当のFinal!	ヨガマット必須					エアロ系
30	13:15~14:00 SH'BAM 尾沼・yasu・伊藤		12:30~13:30 BODYPUMP 野田	13:30~14:15 BODYPUMP 野田	13:30~14:30 BODYSTEP 佐藤・野田		健康いきいき系
14:00							RADICAL(各アイテムカラー)
30							ヨガ系
16:00							レズミルズ(各アイテムカラー)
30							ダンス系
18:00	<p>変更期間 12月30日(月)~1月3日(金) スタッフ在中時間 9:00~18:00 プール利用可能時間 9:00~16:00 ※お風呂、更衣室は 18時以降ご利用いただけませんので、 ご注意ください。</p>						
30							
19:00							
30							
21:00							

【お客様へのご案内】

スポーツクラブ JOYFIT24 LITE01 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ため	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ため	

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)		32℃~40℃	
	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  ※厚み出すため、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ことを防ぐため 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。
	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。 ケガに繋がる恐れがあるため、レッスン開始 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。

スタジオプログラム

エアロ系					健康いきいき系					
らくらくエアロ	やさしいエアロ	歌謡曲deエアロ	らくらくステップ	ボディメイク&ストレッチ	バレトン	ピラティス	コアレピラティス	背骨コンディショニング	クラシックストレッチ	ストポ&筋膜リリース
強度 ★ 基本のステップのみで 構成されたジャンプ・ ターンの無いクラスです。	強度 ★ 基本のステップを中心に 行う、初めてのの方に オススメなクラスです。	強度 ★★ 懐かしい昭和の歌謡曲を 聴きながら、エアロビクス を行うクラスです。	強度 ★ 音楽に合わせてながら ステップ動作を繰り返して 行うクラスです。	強度 ★ 有酸素運動とボディメイクを 3曲行った後に、 アンチエイジング的な リリースストレッチを行う クラスです。	強度 ★★ フィットネス・バレエ・ ヨガの動きを組み合わせた 裸足で行うボディエクサ サイズです。	強度 ★★ 呼吸を意識しながら 体幹トレーニングを行う クラスです。	強度 ★★ ストレッチボールを使用し、 体幹を鍛えるクラスです。	強度 ★ 背骨のラインを整え 腰痛予防・解消の運動を 行うクラスです。	強度 ★ クラシックの音楽に 合わせてストレッチを 行うクラスです。	強度 ★ ストレッチボールを使い、 筋肉の緊張を取りほぐし、 筋肉を本来に近い パフォーマンス発揮に 繋がるクラスです。

ヨガ系			ダンス系	レズミルズ						
リラックスヨガ	骨盤矯正ヨガ	燃焼ヨガ	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYBALANCE	LESMILLS DANCE	
強度 ★ ヨガで大切な呼吸を意識する ことをメインとした初心者の 方向けのクラスです。	強度 ★ 自力の調整で骨盤を正しい 位置に戻し、健康で女性 らしい身体を整え、本来の 身体の機能を取り戻す クラスです。	強度 ★★ 下半身・体幹・バランス力 と全身の筋肉を筋トレと ヨガポーズで養い、健康な 体作りを目指すクラスです。	強度 ★★ ラテン系の音楽とダンスを 融合させたクラスです。	強度 ★★★ 格闘技の動きを取り入れた パンチ・キックを中心と したエアロビクスです。	強度 ★★★★★ ジョギング・ジャンプを 単純な繰り返しで楽しむ エアロビクスです。	強度 ★★★★★ ジョギング・ジャンプを 中心に踏み台昇降を行う クラスです。	強度 ★★★★★ 音楽に合わせてバーベルを 使って筋力トレーニングを するクラスです。	強度 ★★ ヨガを中心とした動きと、 リラックスを目的とした やさしいクラスです。	強度 ★★ シンブルな動きとメジャー なヒット曲で、 誰もが楽しめるダンス系 プログラムです。	

HOTスタジオ(HOT契約者のみ)							有料		
かんたんヨガ	リラックスヨガ	インヨガ	アフアヨガ	HOTピラティス	身体スッキリストストレッチ	HOTケアメンテナンス	エアリアルヨガ	バレエ	HIPHOP
強度 ★ 基本的なヨガのポーズを マイペースで動くクラス です。	強度 ★ 身体と心をほぐす効果の あるクラスです。	強度 ★ 1つのポーズを長く保ち ながら身体の深部を刺激 していく、ゆったりとした ヨガのクラスです。	強度 ★★ AFAAの推薦するポーズを 自分の体調に合わせて、 強度を調整しながら行う クラスです。	強度 ★★ 呼吸を意識しながら 体幹トレーニングを 行うクラスです。	強度 ★ 運動前のウォーミングアップ に最適な動的ストレッチ、 運動後のクールダウンに おすすめの静的ストレッチを 組み合わせた初心者向けの クラスです。	強度 ★ リラックスケアと、 柔軟性や姿勢を整える メンテナンスエクササイズ を組み合わせたクラスです。	強度 ★★ 天井から吊るされた布に ぶら下がったり逆さまに なりながら、様々なポーズを とり、筋肉や関節をほぐす クラスです。	強度 ★★ バレエバーを使い、 関節の可動域を広げ、 楽しく踊るクラスです、	強度 ★★ 音に合わせてリズムの 基礎から応用まで行い、 ダンスの振り付けを 楽しく学ぶクラスです。

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2025 1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 砂田	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【1月10日(金)】 <small>※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です</small>
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 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 後村	11:30~12:00 かんたんクロール 篠崎	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたんクロール 篠崎	11:30~12:00 ゆっくりクロール 杉川	
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 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~13:05 かんたん3種目 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 佐藤(美)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 篠崎	
13:00	13:10~13:40 アクアロ 高橋	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 6日休講。 13日からスタート！ </div>						12:45~13:30 サップヨガ 白木	
13:30							13:15~14:15 水中バレー 野田		
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
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				19:30~20:30 水中バレー 野田					
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 高橋				
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】 ・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】 1月12日 ゆっくりクロール 杉川⇒服部 1月12日 かんたん3種目 杉川⇒服部									

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2025年 1月6日(月)～1月9日(木) プール変更プログラム

	6日 月曜日	7日 火曜日	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日	11日 土曜日	12日 日曜日
9:30	プール	プール	プール	プール	休館日	通常レッスン	通常レッスン
10:00							
11:00	11:00～11:30 かんたんクロール(佐藤)	11:00～12:00 4種目泳ごう	11:00～12:00 4種目泳ごう	11:00～11:30 かんたんクロール(佐藤)			
11:30	11:30～12:00 かんたん背泳ぎ(佐藤)	佐藤	佐藤	11:30～12:00 かんたんバタフライ(佐藤)			
12:00	12:05～12:35 かんたんバタフライ(佐藤)	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ(佐藤)	12:05～12:35 かんたんバタフライ(佐藤)	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ(佐藤)			
12:30	12:35～13:05 ゆっくり平泳ぎ(佐藤)	12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)	12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)	12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)			
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00～19:45 サップコア yukina	19:00～20:00 かんたん2種目 杉川	19:00～19:30 フィンスイム 杉川	19:30～20:30 水中バレー 野田			
20:00		20:05～20:35 ゆっくり平泳ぎ 杉川	19:35～20:20 3種目泳ごう 杉川				
21:00							
22:00							

プールレッスンの定員

- 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
- アクアダンス: 20名
- アクアZUMBA: 20名
- サップヨガ: 10名
- サップコア: 10名
- アクアバイク: 10名

変更プログラムのご案内

1月6日(月)～1月9日(木)
上記期間は変更プログラムとなっております。

店舗からのお知らせ

休館日【1月10日】

※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。