

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 | ストボ&筋力リリース | |
| 強度 ★ 基本のステップのみで 構成されたジャンプ・ ターンのないクラスです。 | 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 確立で行うボディメイク 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 | | リズム系 | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| リラックスヨガ | 骨盤矯正ヨガ | 燃焼ヨガ | ZUMBA | BODYCOMBAT | BODYATTACK | BODYSTEP | BODYPUMP | BODYBALANCE | LES MILLS 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 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 らしい身体に整え、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 ヨガポーズで鍛え、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 ★★ 情熱的な動きを取り入れた 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 連続して繰り返して楽しむ 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、 リラクゼーションを目的とした やさしいクラスです。 | 強度 ★★ シンプ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 | HOTピラティス | 身体スリキリストレッチ | 美しい骨盤 | 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 ★★ 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 最適な静的ストレッチを 組み合わせた初心者向けの クラスです。 | 強度 ★ 骨盤まわりのストレッチや 筋力トレーニングを ゆっくりに、美しい姿勢、 柔軟性向上を目指す。 初心者向けのクラスです。 | 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、筋骨や関節をほぐす クラスです。 | 強度 ★★ バレエバーを使い、 関節の可動域を広げ、 美しく踊るクラスです、 楽しく学ぶクラスです。 | 強度 ★★ 音に合わせてリズムの 基礎から応用までを行い、 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 2月 プールレッスンプログラム

| | 月曜日 <small>プール</small> | 火曜日 <small>プール</small> | 水曜日 <small>プール</small> | 木曜日 <small>プール</small> | 金曜日 <small>プール</small> | 土曜日 <small>プール</small> | 日曜日 <small>プール</small> | 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 | 11:00~11:30 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 佐藤(美) | 11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤(美) | 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 店舗からのお知らせ 休館日【2月14日(金)】 <small>※ジムエリア・フリーウェイトエリアは使用可能です</small> |
| 11:30 | 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 かんたん背泳ぎ 篠崎 | 11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田 | 11:30~12:00 かんたんバタフライ 佐藤(美) | 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 佐藤(美) | 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 佐藤(美) | |
| 13:00 | | | | | | | 12:05~13:05 かんたん3種目 杉川 | |
| 13:30 | 13:10~13:40 アクアロ 高橋 | | | | | | 12:45~13:30 サップヨガ 白木 | |
| 14:00 | | | | | | | 13:45~14:15 アクアバイク 白木 | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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】 2月11日(火) かんたん2種目 房川⇒高橋 2月11日(火) ゆっくり平泳ぎ 房川⇒高橋 2月23日(日) ゆっくりクロール 杉川⇒高橋 2月23日(日) かんたん3種目 杉川⇒高橋 | | | | | | | | |