

JOYFIT01

2025 2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↑

CHANGE

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	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口		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	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	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	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&筋膜リリース 【定員34名】スタッフ	有料 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ		12:00~13:00 BODYCOMBAT 岡村	キッズクラス	12:15~13:00 BODYBALANCE 岡村	ヨガマット必須	
13:00			ヨガマット必須	13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ								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 LESMILLS DANCE 尾沼			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	【ZUMBAイベント】 2月24日(月)限定! 18:45~19:30 山下&イミ			NEWレッスン① 月曜日 20:45~21:30 【yasu】 ストップ&筋膜リリース				NEWレッスン② 水曜日 19:00~19:45 【yukina】 ピラティス(HOT契約者のみ)						
17:00												17:00~17:45 BODYSTEP 【定員34名】野田		
18:00	キッズクラス	2/24限定 18:45~19:30 ZUMBAイベント! 山下&イミ			キッズクラス		5日休講。 12日からスタート!					CHANGE 18:00~19:00 BODYATTACK 佐藤	キッズクラス	
19:00	CHANGE 18:45~19:30 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	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ピラティス yukina	19:15~20:00 BODYSTEP 【定員34名】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	18:30~19:15 ZUMBA NANA	キッズクラス			
20:00	CHANGE 19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu		CHANGE 20:00~20:45 BODYATTACK yasu	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	HOT契約者のみ 20:20~21:05 かんたんヨガ 山下	20:00~20:45 バレトン マユミ	20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口	19:45~20:30 LESMILLS DANCE 尾沼	HOT契約者のみ 20:20~21:05 ヨガマット必須	19:30~20:30 BODYPUMP 【定員34名】野田				
21:00	NEW 20:45~21:30 ストップ&筋膜リリース yasu		21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	ヨガマット必須	21:00~21:45 BODYPUMP 【定員34名】野田			有料 20:45~21:30 HIP HOP 尾沼						
22:00													【有料プログラムに関して】 会員様のみ参加可能です。 ※無料体験、ビジターチケット、 ENJOY TIME PASS等での参加は出来ません。	

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	コアトレピラティス	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 使って筋力トレーニングを 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 行うクラスです。	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	身体スクリューストレッチ	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 2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
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 かんたん平泳ぎ 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 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	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)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 篠崎
13:00								
13:30	13:10~13:40 アクアロ 高橋							
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								
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								

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)】

※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。
- ・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