

JOYFIT 24 LITE

JOYFIT24 LITE01 2025年8月 スタジオタイムテーブル

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
9:00	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio
10:00														
11:00	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	
12:00	11:15~12:00 パレトン マユミ	有料クラス	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	LESMILLS	11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA		11:00~11:45 肩らく教室 高野		11:00~11:45 ZUMBA NANA		11:15~12:00 らくらくステップ 【定員34名】川口	HOT契約者のみ
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		12:15~13:00 リラックスヨガ 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		12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ		11:15~12:00 燃焼フローヨガ mumu	12:00	
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス	19:00~19:45 コアレピラティス マユミ		19:00~19:45 ZUMBA 山下	HOT契約者のみ	19:00~19:45 ZUMBA 山下	LesMills	19:00~20:00 BODYPUMP YUTA 【定員34名】	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	18:45~19:30 ZUMBA NANA		18:30~19:15 ZUMBA NANA	
20:00	19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu	パレエ マユミ			20:00~20:45 BODYATTACK yasu	HOT契約者のみ	20:00~20:45 パレトン マユミ	LesMills	20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口	HOT契約者のみ	19:45~20:30 BODYSTEP 【定員34名】佐藤		19:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA	18:00~19:00 BODYPUMP 【定員34名】野田
21:00	20:45~21:45 BODYATTACK 佐藤	20:45~21:30 ストボ&筋膜リリース yasu			21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	ヨガマット必須			20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	20:45~21:30 HIPHOP 尾沼		20:30~21:15 HIPHOP 尾沼	18:00~19:00 BODYPUMP 【定員34名】野田
22:00														

スタッフ不在日/メンテナンス

8月8日(金)

ご利用可能エリア

ジムエリア・フリーウェイトエリア(マシンのみ)
※ジムライト専用更衣室 利用可能

代行情報 / QR



プログラム表記

パレエクササイズ
エアロビクス
ヨガ・コンディショニング
ZUMBA
Lesmills
有料クラス
HOTクラス

お盆特別特別営業のご案内

8月12日(火曜日)～8月16日(土曜日)まで

【スタッフ在中時間】10時～19時

【プール営業時間】10時～17時

※期間内のプールクラスは、全てクラス休講です。

8/12 火曜日		8/13 水曜日		8/14 木曜日		8/15 金曜日		8/16 土曜日	
ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio
9:00									
10:00									
11:00	11:00~11:45 やさしいエアロ RIKA		11:00~11:45 ボディメイク&ストレッチ 矢川	11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	11:15~12:00 肩らく教室 高野	11:00~11:45 ZUMBA NANA	11:00~11:45 パレトン マユミ	11:00~11:45 LesMILLS shun	
12:00	12:00~12:45 かんたんヨガ RIKA		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	12:00~12:45 Q-Ren NANA		12:00~12:45 LESMILLS DANCE	
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	特別営業期間内のプールレッスンは、全て休講となります。								
20:00	8月12日(火)～8月16日(土)								
21:00	【プール営業時間】10時～17時まで								
22:00									

お盆限定レッスンのご紹介

JWi



8月15日(金曜日) ZEROスタジオ
Q~Renボディメンテナンス骨盤体操
12:00~12:45 NANA

Q-renボディメンテナンス骨盤体操の利点

1. 血行促進
2. 関節可動域の向上(骨盤体操)
3. 下半身強化トレーニング
4. 自律神経調整トレーニング
5. 自尊心を高める。

～ クラス紹介 ～

Q-renボディメンテナンス骨盤体操とは人生の質(Quality)を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放(Release)し、より心地よいNeutralな所へと導くプログラム、それがQ-Renです。誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に展開します。

お盆限定の特別レッスンとして開催いたします。
皆さんのご参加をお待ちしております！！

お盆特別営業のご案内について

【特別期間】8月12日(火)～8月16日(土)
【スタッフ在中時間】10時～19時

※19時から清掃業者が入室いたします。サウナ・温浴のご利用は、18時50分まで。

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°C~40°C										
		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う										
		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。																
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紹介																		
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	パレトン	ピラティス	コアトレーピラティス	背骨コンディショニング	クラシックストレッチ	ストボ&筋膜リリース								
強度 ★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★	強度 ★	強度 ★								
基本のステップのみで構成されたシャブ・ターンの無いクラスです。	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。	優かしい和やかな歌謡曲を聴きながら、エアロビクスを行うクラスです。	音楽に合わせながらステップ動作を練り返し行うクラスです。	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。	フィットネス・バレエ、ヨガの動きを組み合わせた標準で行うボディエクササイズです。	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。	ストレッチボールを使用し、体幹を鍛えるクラスです。	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。	クラシックの音楽に合わせてストレッチを行なうクラスです。	ストレッチボールを使い、筋肉の緊張を取りはぐし、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（世界70か国以上で導入されている人気グループフィットネスプログラム）														
リラックスヨガ	骨盤矯正ヨガ	燃焼ヨガ	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYPSTEP	BODYPUMP	BODYBALANCE	LESMILLS DANCE									
強度 ★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★★	強度 ★★★★	強度 ★★★★	強度 ★★★	強度 ★★	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。	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。	下半身・体幹・バランス力と全身の筋肉を鍛トレンドするヨガポーズで養い、健康な体作りを目指すクラスです。	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。	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。	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。	ジョギング・ジャンプを中心踏み台昇降を行うエアロビクスです。	音楽に合わせバーベルを使って筋力トレーニングをするクラスです。	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。	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	リラックスナイトヨガ	燃焼フローヨガ	エアリアルヨガ	バレエ	HIPHOP										
強度 ★	強度 ★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★	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。	身体と心をほぐす効果のあるクラスです。	1つのポーズを長く気持ちながら身体の深部を刺激していく、ゆっくりとしたヨガのクラスです。	呼吸を意識しながら体幹トレーニングを行なうクラスです。	ゆっくりと呼吸を意識しながら丁寧にほぐしていくことで、身体のメンテナンスや初心者の方にもオススメなクラスです。	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、様々なポーズを取りながら、身体のエネルギー循環を促し、脂肪燃焼にも繋がるクラスです。	バレエバーを使い、開脚の可動域を広げ、楽しく踊るクラスです。	音に合わせてリズムの基礎から应用まで行い、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 8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
11:00 11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目 泳ごう 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 後村	11:00~12:00 4種目 泳ごう 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~12:00 4種目 泳ごう 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 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
11:30 11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)		11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 後村		11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 砂田	11:30~12:00 かんたんバタフライ 篠崎	11:30~12:00 かんたんクロール 砂田	12:00~12:30 2種目 泳ごう 篠崎
12:00 12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 かんたんクロール 後村	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~12:35 かんたんターン 篠崎	12:05~12:30 かんたん平泳ぎ 高橋	12:05~13:05 かんたん3種目 中嶋
12:30 12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)	12:35~13:05 フィンスイム 後村	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:35~13:05 水中 バレー 砂田	12:35~13:05 かんたんバタフライ 篠崎	12:35~13:05 フィンスイム 篠崎	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)	12:45~13:30 サップヨガ 白木
13:00 13:10~13:40 アクアロ 高橋							13:45~14:15 アクアバイク 白木
13:30 13:50~14:35 サップコア yukina							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							

「土曜日 13:45~14:15 アクアバイクに関しまして」
3月1日(土)より、整理券配布を開始いたします。レッスン開始 30分前よりベンチ横に 設置しております。
 参加をご希望の方はご自身の分のみお取りください。定員は 10名です。

18:00							
18:30							
19:00							
19:30		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	19:00~20:00 水中バレー 加藤			
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野				
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】

8月10日 ゆっくりクロール 中嶋⇒
 8月10日 かんたん3種目 中嶋⇒
 8月18日 4種目泳ごう 砂田⇒中嶋

8月18日 かんたん平泳ぎ 砂田⇒中嶋
 8月18日 ゆっくりクロール 砂田⇒中嶋
 8月20日 かんたんクロール 砂田⇒中嶋
 8月20日 かんたん平泳ぎ 砂田⇒中嶋

8月20日 水中バレー 砂田⇒中嶋
 8月22日 かんたんクロール 砂田⇒佐藤
 8月22日 かんたん平泳ぎ 砂田⇒佐藤

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2025年 8月1日(金)～8月7日(木) プール変更プログラム

1日 金曜日	2日 土曜日	3日 日曜日	4日 月曜日	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	プールレッスンの定員
9:30 プール	10:00 プール	11:00 プール	11:00~12:00 4種目泳ごう 中嶋	11:00~12:00 4種目泳ごう 中嶋	11:00~11:30 かんたんクロール(中嶋) 11:30~12:00 かんたん背泳ぎ(中嶋)	11:00~12:00 4種目泳ごう 中嶋	スイムレッスン: 20名 ウォーキングレッスン: 20名
10:00 30	11:00 30	12:00 11:00~12:00 4種目泳ごう 中嶋	12:05~13:05 かんたん3種目 中嶋	12:05~12:35 かんたんバタフライ(中嶋)	12:05~12:35 かんたんクロール(中嶋)	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ(中嶋)	水中バレー: 20名
11:00 30	12:00 11:30~12:00 ゆっくりクロール(中嶋)	12:30 かんたん3種目 中嶋	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ(中嶋)	12:35~13:05 フィンスイム(中嶋)	12:10~13:00 水中バレー 中嶋	12:35~13:05 ゆっくりクロール(中嶋)	アクアダンス: 20名
12:00 30	13:00 12:45~13:30 サップヨガ(白木)	13:00 13:45~14:15 アクアバイク(白木)					アクアZUMBA: 20名
13:00 30	14:00 30	15:00 30					サップヨガ: 10名
14:00 30	15:00 30	16:00 30					サップコア: 10名
15:00 30	16:00 30	17:00 30					アクアバイク: 10名
16:00 30	17:00 30	18:00 30					
17:00 30	18:00 30	19:00 30	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 高橋	19:00~20:00 水中バレー 加藤	店舗からのお知らせ
18:00 30	19:00 30	20:00 30		20:05~20:35 ゆっくり平泳ぎ 房川	19:35~20:20 3種目泳ごう 高橋		休館日【8月8日(金)】 ※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です
19:00 30	20:00 30	21:00 30					
20:00 30	21:00 30	22:00 30					

【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。