

	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	9:00
30															30
10:00															10:00
30	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		30
11:00															11:00
30	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 肩らく教室 高野		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 11:15~12:00 燃焼フローヨガ mumu	30
12:00															12:00
30	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			12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ		12:15~13:00 歌謡曲deエアロ 白木			有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	12:00~12:45 LES MILLS DANCE shun	キッズクラス			12:00
13:00															30
30															30
14:00															14:00
30															30
15:00															15:00
30															30
16:00															16:00
30	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	キッズクラス			キッズクラス	キッズクラス	30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30	18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15	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 らくらくエアロ 川口	19:00~20:00 BODYPUMP YUTA 【定員34名】	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			19:00
20:00	19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu	マユミ	20:00~20:45 BODYATTACK yasu	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 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下		20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口	19:45~20:30 BODYSTEP 【定員34名 佐藤	ヨガマット必須	19:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA				20:00
30	20:45~21:45 BODYATTACK 佐藤		21:00~21:45 LES MILLS DANCE yasu	ヨガマット必須		ヨガマット必須			20:45~21:30 HIPHOP 尾沼						30
21:00															21:00
30															30
22:00															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

バレエエクササイズ

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		お盆限定レッスンのご紹介	
ZERO Studio		ZERO Studio		ZERO Studio		ZERO Studio		ZERO Studio		お盆限定レッスンのご紹介	
HOT Studio		HOT Studio		HOT Studio		HOT Studio		HOT Studio		お盆限定レッスンのご紹介	
9:00										<div>JWi</div> <div>Q-REN</div> <div></div>	
30											
10:00										<div>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</div>	
30											
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 ZUMBA NANA	11:00~11:45 バレトン マユミ	11:00~11:45 バレトン マユミ	11:00~11:45 バレトン マユミ	<div>Q-renボディメンテナンス骨盤体操の利点</div> <div>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。</div>	
30											
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	12:00~12:45 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 Q-Ren NANA	12:00~12:45 Q-Ren NANA	12:00~12:45 Q-Ren NANA	12:00~12:45 Q-Ren NANA	<div>~ クラス紹介 ~</div> <div>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に呼吸法を中心に展 開します。</div>	
30											
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 山下	13:00~13:45 HOTピラティス さあや	13:15~14:15 BODYCOMBAT YUTA						<div>お盆限定の特別レッスンとして開催いたします。 皆様のご参加をお待ちしております！！</div>	
30											
14:00										<div>お盆特別営業のご案内について</div>	
30											
15:00										<div>【 特別期間 】 8月12日(火)~8月16日(土)</div> <div>【 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。</div>	
30											
16:00	キッズクラス	キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日		キッズクラス 夏の短期教室	キッズクラス 夏の短期教室	キッズクラス 夏の短期教室	キッズクラス 夏の短期教室	キッズクラス 夏の短期教室		
30											
17:00	キッズクラス	キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日		キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日	キッズクラス 振替日		
30											
18:00											
30											
19:00											
30											
20:00											
30											
21:00											
30											
22:00											
30											

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。

8月12日(火)~8月16日(土)

【プール営業時間】10時~17時まで

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℃～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			

<div data-bbox="584 915 845 938"> <div>代行について</div> <div>参加方法</div> </div>	<div data-bbox="884 915 2380 938"> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>
--	--

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&筋筋リリース
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ジャンプ・ターンの無いクラスです。	基本のステップを中心に、初めての方にオススメなクラスです。	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。	音楽に合わせながら、ステップ動作を繰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様式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たストレッチを行うクラスです。	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（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）				
リラクックスヨガ	骨盤矯正ヨガ	燃焼ヨガ	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYBALANCE	LESMILLS DANCE
強度 ★	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。	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バンチ・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・ジャンプを中心に踏み台昇降を行うクラスです。	音楽に合わせた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、リラクゼーション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 ポーズで動くクラス 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。	呼吸を意識しながら 体トレーニングを 行なうクラスです。	ゆったりと呼吸を意識しながら、 凝り固まった身体を少しずつ 丁寧にほぐしていきます。 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。	動きと呼吸を合わせながら 流れるように次々とポーズを 取りていくことで 体内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。	天井から吊るされた布に ぶら下がったり逆さまに なったりする、様々なポーズを とり、筋肉や関節をほぐす クラスです。	バレエの使い、 関節の可動域を広げ、 美しく踊るクラスです。	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 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
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 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 篠崎	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				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 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 かんたん平泳ぎ 砂田		11:30～12:30 2種目 泳ごう 篠崎	11:30～12:00 かんたんクロール 高橋	11:30～12:00 ゆっくりクロール 中嶋	
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	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)				12:00～12:30 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 ゆっくりクロール 砂田	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)	12:10～13:10 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)						
13:00											12:45～13:30 サップヨガ 白木			
13:30	13:10～13:40 アクアロ 高橋													
14:00	13:50～14:35 サップコア yukina										13:45～14:15 アクアバイク 白木			
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のみお取りください。定員は 10名です。														
18:00														
18:30														
19:00					19:00～19:30 フィンスイム 上野									
19:30		19:00～20:00 かんたん2種目 房川				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	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プールレッスンの定員
9:30	通常 レ ッ ス ン							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
10:00								
30								
11:00				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	
30		11:00～12:00 4種目泳ごう 中嶋	11:30～12:00 ゆっくりクロール(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) 12:35～13:05 ゆっくり平泳ぎ(中嶋)	12:05～12:35 かんたんクロール(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	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ(中嶋) 12:35～13:05 ゆっくりクロール(中嶋)	
12:00								
30		12:45～13:30 サップヨガ(白木)						
13:00								
30								
14:00		13:45～14:15 アクアバイク(白木)						店舗からのお知らせ 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
30								
15:00								
30								
16:00								
30								
17:00								
30								
18:00								
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 高橋	19:00～20:00 水中バレー 加藤	
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		
20:00								
30								
21:00								
30								
22:00								

【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。