

	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 Q-Ren NANA	NEW	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 ポディメイク&ストレッチ 矢川	LES MILLS 11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	11:00~11:45 らくらくステップ 【定員34名】川口	NEW	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 ヨガマット必須	30
12:00															12:00
30	12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	有料クラス 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			30
13:00															13:00
30					13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ										30
14:00															14:00
30															30
15:00	hacomonoスタジオWEB予約 9月導入開始！ 8月25日(月)22時から予約開始！有料WEB予約(330円)無料WEB予約とご予約不要の当日枠をご用意しています。 登録方法とご予約の詳細は、館内掲示物をご確認ください。														15:00
30															30
16:00															16:00
30	2025年9月1日(月)以降、全てのレッスンにおいて途中入退場は出来ません。 レッスンの冒頭にウォームアップや注意事項などの重要な説明が行われます。 途中から参加すると重要な説明を聞き逃し、怪我のリスクが高まり、十分な効果が得られない可能性があります。 また、途中入退場されると接触する危険性がありますのでおやめください。※体調不良の際や、やむを得ない場合はスタッフへお申し付けください。														30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30	WEB予約対象 18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ	WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ		WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 山下	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ピラティス yukina	WEB予約対象 19:00~20:00 BODYPUMP YUTA 【定員34名】	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 矢川	HOT契約者のみ 19:15~20:00 HOTピラティス さあや		WEB予約対象 18:30~19:15 ZUMBA NANA			30
19:00															19:00
30	WEB予約対象 19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu		WEB予約対象 20:00~20:45 BODYATTACK yasu	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 バレトン マユミ		WEB予約対象 20:15~21:00 BODYCOMBAT 川口		WEB予約対象 20:00~20:45 BODYSTEP 【定員34名】野田	NEW ヨガマット必須		WEB予約対象 19:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA			30
20:00															20:00
30	WEB予約対象 20:45~21:15 BODYATTACK 佐藤	20:45~21:30 ストボ&筋膜リリース yasu	WEB予約対象 21:00~21:45 LES MILLS DANCE yasu						20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu						30
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

スタッフ不在日/メンテナンス

9月12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



代行情報

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

hacomono WEB予約枠 レッスン参加方法

赤枠(WEB予約対象)のクラスは、整列待機時間を短縮する事が出来ます！

【JOYFIT01会員様】7日前 22時から予約開始
【BIO会員様、他店舗会員様】5日前 22時から予約開始
【ビジター、非会員様】レッスン開始45分前、フロントにて当日券配布。

登録プラン【JOYFIT LITE01】JOYFIT01会員様専用(スタジオ会員)

登録プラン【JOYFIT LITE01】BIOプレミアム会員様専用(スタジオ会員)



登録サイトQRコード

JOYFIT24 LITE01 スタジオ注意事項

ZEROスタジオ定員	通常レッスン:定員60名	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			

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	WEB予約対象クラスは、「有料予約+無料予約+当日配布」の3種類ご用意しています。 ※WEB予約をご利用の際は、hacomono登録必須。 WEB予約対象外クラスは、スタジオ前に整列してご参加ください。

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	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	ストパ&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、筋肉の緊張を取りほぐし、腰骨予防・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・ジャンプを中心に踏み台昇降を行うクラスです。	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、リラクゼーションを目的としたやさしいクラスです。	ジumba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 あるクラスです。	1つのポーズを長く保ち ながら身体の深層を刺激 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 体幹トレーニングを 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 ず動かしほぐしていきます。 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 滑れるようにユックとポーズを 取っていくことで、 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 なったりしながら、様々なポーズを とり、筋肉や関節をほぐす クラスです。	バレエを使い、 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 9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 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 佐藤(美)	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 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
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 かんたん背泳ぎ 篠崎		11:30~12:00 かんたんバタフライ 佐藤(美)	11:30~12:00 泳ごう 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		11:30~12:30 2種目 泳ごう 高橋	11:30~12:00 かんたんクロール 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 フィンスイム 佐藤(美)	12:35~13:05 ゆっくりクロール 篠崎			12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 篠崎	
13:00											12:05~13:05 かんたん3種目 中嶋	
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	13:50~14:35 サップコア yukina											
14:30										13:45~14:15 アクアバイク 白木		
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		19:00~20:00 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						
19:30												
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。												

※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です