

	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		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	11:15~12:00 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		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	11:00
30															30
12:00		有料クラス		HOT契約者のみ											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		12:15~13:00 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		有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ					30
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									13:00
30															30
14:00															14:00
30															30
15:00															15:00
30															30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30	WEB予約対象 18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15	WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江	WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 山下		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		WEB予約対象 19:00~19:45 BODYATTACK 金野	19:00
20:00	WEB予約対象 19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu	マユミ	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 20:20~21:05 BODYCOMBAT 川口		WEB予約対象 20:00~20:45 LES MILLS DANCE 尾沼	ヨガマット必須					20:00
30															30
21:00	WEB予約対象 20:45~21:30 週替わりレッスン 佐藤	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	WEB予約対象 21:00~21:45 LES MILLS DANCE yasu	ヨガマット必須					20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu						21:00
30		ヨガマット必須													30
22:00															22:00

年末年始特別プログラム期間 12月30日(火)~1月3日(土)

HOTYOGAスタジオ 新プログラム導入のご案内！

月曜日 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu

火曜日 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江

HOTオプション 月額1,100円(税込み)



18:00~18:45【週替わりレッスン 金野】

12月7日(日) BODYSTEP 定員34名

12月14日(日) BODYCOMBAT

12月21日(日) BODYSTEP 定員34名

12月28日(日) BODYCOMBAT

20:45~21:30【週替わりレッスン 佐藤】

12月1日(月) BODYATTACK

12月8日(月) BODYSTEP 定員34名

12月15日(月) BODYATTACK

12月22日(月) BODYSTEP 定員34名

12月29日(月) BODYATTACK

WEB予約対象		NEW
18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	バレエ マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 ZUMBA 山下	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 ZUMBA 山下	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 ZUMBA 矢川	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 ZUMBA 矢川	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

WEB予約対象		NEW
19:00~19:45 ZUMBA 矢川	19:15~20:15	HOT契約者のみ 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
WEB予約対象	マユミ	ヨガマット必須 HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ
20:00~20:45 BODYATTACK yasu		
WEB予約対象	HOT契約者のみ 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	ヨガマット必須

スタッフ不在日/メンテナンス

12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

hacomono登録QR



hacomono WEB予約枠 レッスン参加方法

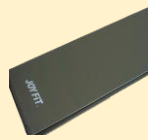
赤枠(WEB予約対象)のクラスは、整列待機時間を短縮する事が出来ます！

【JOYFIT01会員様】7日前 22時から予約開始

【BIO会員様】5日前 22時から予約開始

【他店舗会員様】5日前 22時から有料予約のみご予約可能 ※無料予約対象外

【ビジター、非会員様、他店舗会員様】レッスン開始45分前、フロントにて当日券配布。

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 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。								
		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 ★ 音楽に合わせながら ステップ動作を繰り返し 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 標準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（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	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 ヨガポーズで養い、健康な 身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 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	HOTピラティス	リラックスナイトヨガ	燃焼フローヨガ	ストレッチYOGA	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 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 ★ ゆったりと呼吸を意識しながら、 溜り溜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 にもオススメです。	強度 ★★ 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。	強度 ★★ 肩回り、股関節をゆるめてヨガのポ ーズが取りやすい身体作りをします。 リラックス効果がある動きで心身とも にリフレッシュ！	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、 美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 12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		プール		プール		プール		プール		プール		プール													
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																
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													
12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)		12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 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											
12:35~13:05 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)	12:35~13:05 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)																			
				12:10~13:10 水中 バレー 砂田																					
13:10~13:40 アクアロ 高橋										12:45~13:30 サップヨガ 白木															
13:50~14:35 サップコア yukina										13:45~14:15 アクアバイク 白木															
「サップコア・サップヨガ・アクアバイクに関しまして」 レッスン開始 30分前よりベンチ横に整理券を設置しております。 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。																									
		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																			
				19:35~20:20 3種目泳ごう 上野																					
		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																	
【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】 <table><tr><td>12月7日 ゆっくりクロール 中嶋⇒休講</td><td>12月9日 かんたん背泳ぎ 後村⇒篠崎</td><td>12月27日 2種目泳ごう 篠崎⇒房川</td></tr><tr><td>12月7日 かんたん3種目 中嶋⇒休講</td><td>12月9日 かんたん平泳ぎ 後村⇒篠崎</td><td></td></tr><tr><td></td><td>12月9日 かんたんクロール 後村⇒篠崎</td><td></td></tr><tr><td></td><td>12月9日 フィンスイム 後村⇒篠崎</td><td></td></tr></table>														12月7日 ゆっくりクロール 中嶋⇒休講	12月9日 かんたん背泳ぎ 後村⇒篠崎	12月27日 2種目泳ごう 篠崎⇒房川	12月7日 かんたん3種目 中嶋⇒休講	12月9日 かんたん平泳ぎ 後村⇒篠崎			12月9日 かんたんクロール 後村⇒篠崎			12月9日 フィンスイム 後村⇒篠崎	
12月7日 ゆっくりクロール 中嶋⇒休講	12月9日 かんたん背泳ぎ 後村⇒篠崎	12月27日 2種目泳ごう 篠崎⇒房川																							
12月7日 かんたん3種目 中嶋⇒休講	12月9日 かんたん平泳ぎ 後村⇒篠崎																								
	12月9日 かんたんクロール 後村⇒篠崎																								
	12月9日 フィンスイム 後村⇒篠崎																								

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01 2025年 12月24日(水)～12月26日(金) プール変更プログラム

22日 月曜日		23日 火曜日		24日 水曜日		25日 木曜日		26日 金曜日		27日 土曜日		28日 日曜日	
9:30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	通常 レ ッ ス ン	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	
												変更プログラムのご案内	
												12月24日(水)～12月26日(金) 上記期間内変更プログラムとなります。	

【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。

スポーツクラブ JOYFIT24LITE01
 2025年
 1月5日(月)～1月8日(木)
 プール変更プログラム

	5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日	10日 土曜日	11日 日曜日	
	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								スイムレッスン: 20名
10:00								ウォーキングレッスン: 20名
30								水中バレー: 20名
11:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00				アクアダンス: 20名
30	4種目泳ごう	4種目泳ごう	かんたんクロール(佐藤)	4種目泳ごう				アクアZUMBA: 20名
12:00	佐藤	佐藤	11:30～12:00	佐藤				サップヨガ: 10名
30	12:05～12:35	12:05～12:35	かんたん背泳ぎ(佐藤)	12:05～12:35				サップコア: 10名
13:00	かんたんクロール(佐藤)	ゆっくりクロール(佐藤)	12:10～13:00	かんたん平泳ぎ(佐藤)				アクアバイク: 10名
30	12:35～13:05	12:35～13:05	水中バレー	12:35～13:05				
14:00	かんたん平泳ぎ(佐藤)	フィンスイム(佐藤)	佐藤	ゆっくりクロール(佐藤)				
30								
15:00	19:00～19:45							
30	サップコア							
16:00	yukina							
30								
17:00								
30								
18:00								
30								
19:00		19:00～20:00	19:00～19:30	19:00～20:00				
30		かんたん2種目	フィンスイム	水中バレー				
20:00		房川	上野	スタッフ				
30		20:05～20:35	19:35～20:20					
21:00		ゆっくり平泳ぎ	3種目泳ごう					
30		房川	上野					
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。