

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 ボディメイク&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	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		HOT契約者のみ 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		12:00~12:45 LES MILLS DANCE shun			12:00
30				ヨガマット必須											30
13:00						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															30
20:00															20:00
30															30
21:00															21:00
30															30
22:00															22:00

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

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


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

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


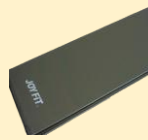
赤枠(WEB予約対象)のクラスは、整列待機時間を短縮する事が出来ます！

【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	ストボ&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 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 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 にもオススメなクラスです。	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

[illegible]

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	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 4種目泳ごう 佐藤	11:00～12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00～11:30 かんたんクロール(佐藤)	11:00～12:00 4種目泳ごう 佐藤				アクアダンス: 20名
30			11:30～12:00 かんたん背泳ぎ(佐藤)					アクアZUMBA: 20名
12:00	12:05～12:35 かんたんクロール(佐藤)	12:05～12:35 ゆっくりクロール(佐藤)	12:10～13:00 水中バレー 佐藤	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ(佐藤)				サップヨガ: 10名
30	12:35～13:05 かんたん平泳ぎ(佐藤)	12:35～13:05 フィンスイム(佐藤)		12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)				サップコア: 10名
13:00								アクアバイク: 10名
30								
14:00	13:30～14:30 サップコア yukina							
30								
15:00								変更プログラムのご案内
30								1月5日(月)～1月8日(金) 上記期間内変更プログラムとなります。
16:00								
30								
17:00								
30								
18:00								
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 スタッフ				
30		20:05～20:35 ゆっくり平泳ぎ 房川	19:35～20:20 3種目泳ごう 上野					
20:00								
30								
21:00								
30								
22:00								

【お客様へのご案内】
 12月29日(日)指定休校日 全クラス休講
 12月29日(日)～1月4日(日)プール全クラスお休み。 ※ 1月5日(月)から変更プログラムで運用開始。