

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 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	
12:00	11:15~12:00 パレトン 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 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 パレトン マユミ		11:15~12:00 らくらくステップ 【定員34名】川口	
13:00	12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	有料クラス 【定員6名】マユミ	12:15~13:00 エアリアルヨガ Ami	ヨガマット必須	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		12:00~12:45 LES MILLS DANCE shun	キッズクラス		
14:00														
15:00														
16:00	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		WEB予約対象 18:00~18:45 週替わりレッスン 金野		WEB予約対象 19:00~19:45 BODYATTACK 金野	
17:00														
18:00														
19:00	WEB予約対象 18:45~19:30 ZUMBA 1mi	有料クラス 19:15~20:15 パレエ	WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレーニング 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】	WEB予約対象 19:00~19:45 HOT契約者のみ パレトン マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 BODYATTACK yasu	WEB予約対象 20:15~21:00 インヨガ マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 HOT契約者のみ パレトン マユミ	WEB予約対象 18:30~19:15 ZUMBA NANA	WEB予約対象 19:00~19:45 HOT契約者のみ ZUMBA 矢川	WEB予約対象 19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	
20:00	WEB予約対象 19:45~20:30 BODYCOMBAT yasu	WEB予約対象 20:00~20:45 BODYATTACK yasu	WEB予約対象 20:00~20:45 BODYPUMP 野田	WEB予約対象 20:15~21:00 インヨガ マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 HOT契約者のみ パレトン マユミ	WEB予約対象 20:20~21:05 BODYCOMBAT 川口	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	WEB予約対象 20:00~20:45 LES MILLS DANCE 尾沼	WEB予約対象 20:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA	WEB予約対象 19:15~20:00 HOTピラティス さあや	
21:00	WEB予約対象 20:45~21:30 週替わりレッスン 佐藤	WEB予約対象 20:45~21:30 ストポ&筋膜リリース yasu	WEB予約対象 21:00~21:45 LESMILLS DANCE yasu	WEB予約対象 21:00~21:45 HOT契約者のみ マユミ	WEB予約対象 21:00~21:45 HOT契約者のみ マユミ	WEB予約対象 20:20~21:05 BODYCOMBAT 川口	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 21:00~21:45 HIPHOP 尾沼	WEB予約対象 20:00~20:45 LES MILLS DANCE 尾沼	WEB予約対象 19:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA	WEB予約対象 19:15~20:00 HOTピラティス さあや	
22:00														

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


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オプションに関するご案内	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)												
	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ジャンパー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。	優しい音楽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、アライアンス的なリリースストレッチを行なうクラスです。	フィットネス・バレエ、ヨガの動きを組み合わせた模擬戦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・解消の運動を行なうクラスです。	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、筋肉の緊張を取りほぐし、筋肉を本来に近づけます。バラ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	BODYSSTEP	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効率的に燃焼させ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・ジャンプを中心とした踏み台昇降を行な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	ストレッチYOGA	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 ★★	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つのポーズを長く保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、凝り固まった身体を少しづつ丁寧にほぐしていくクラスです。	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替えていくことで、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。	肩回り、股関節をゆるめてヨガのポーズを取りやすい身体作りを行ないます。	天井から吊るされた布にから下がつ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。	バレエバーを使い、関節の可動域を広げ、楽しく踊るクラスです。	音に合わせリズムの基礎から応用までを行い、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 かんたんクロール 高橋	
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 かんたんバタフライ 篠崎	12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 高橋	
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	12:45~13:30 サップヨガ 白木	休館日【12月12日(金)】 ※ジムエリア・フリーウエイトエリアは使用可能です
13:00 13:10~13:40 アクアロ 高橋						13:45~14:15 アクアバイク 白木	12月30日(火)~1月3日 01営業時間 10:00~17:00 上記期間内はプールレッスンを 休講とさせていただきます。
14:00 13:50~14:35 サップコア yukina							
14:30							
15:00							
15:30							

「サップコア・サップヨガ・アクアバイクに関して」
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。

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 スタッフ			
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】

- 12月7日 ゆっくりクロール 中嶋⇒休講
 12月7日 かんたん3種目 中嶋⇒休講

12月9日 かんたん背泳ぎ 後村⇒篠崎
 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27日 2種目泳ごう 篠崎⇒房川

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	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 佐藤 12:05～12:35 かんたんバタフライ(佐藤) 12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)	10:00 プール	11:00～12:00 4種目泳ごう 佐藤 12:05～12:35 かんたんクロール(佐藤) 12:35～13:05 かんたん平泳ぎ(佐藤)	11:00～11:30 かんたんクロール(佐藤) 11:30～12:00 かんたん平泳ぎ(佐藤)	10:00 プール	10:00 プール	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
12:00 30	12:30 30	13:00 30	13:30 30	14:00 30	14:30 30	15:00 30	変更プログラムのご案内	
13:00 30	13:30 30	14:00 30	14:30 30	15:00 30	15:30 30	16:00 30	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。	
14:00 30	14:30 30	15:00 30	15:30 30	16:00 30	16:30 30	17:00 30		
15:00 30	15:30 30	16:00 30	16:30 30	17:00 30	17:30 30	18:00 30		
16:00 30	16:30 30	17:00 30	17:30 30	18:00 30	18:30 30	19:00 30		
17:00 30	17:30 30	18:00 30	18:30 30	19:00 30	19:30 30	20:00 30		
18:00 30	18:30 30	19:00 30	19:30 30	20:00 30	20:30 30	21:00 30		
19:00 30	19:30 30	20:00 30	20:30 30	21:00 30	21:30 30	22:00 30		
20:00 30	20:30 30	21:00 30	21:30 30	22:00 30				
21:00 30	21:30 30	22:00 30						
22:00 30								

通常レッスン

通常レッスン

通常レッスン

通常レッスン

【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	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
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) 11:30～12:00 かんたん背泳ぎ(佐藤)	11:00～12:00 4種目泳ごう 佐藤				
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	12:05～12:35 かんたん平泳ぎ(佐藤)				
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)	佐藤	12:35～13:05 ゆっくりクロール(佐藤)				
13:30～14:30 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 上野	19:00～20:00 水中バレー スタッフ					
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						

休館日

通常レッスン

通常レッスン

変更プログラムのご案内
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。

【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。