

# JOYFIT 24 LITE

# JOYFIT24 LITE01 2026年1月 スタジオタイムテーブル

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											9:00				
30													30				
10:00													10:00				
30	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口												30				
11:00													11:00				
30	11:15~12:00 パレトン マユミ												30				
12:00		有料クラス											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											30				
13:00													13:00				
30													30				
14:00													14:00				
30													30				
15:00													15:00				
30													30				
16:00	20:45~21:30 【週替わりレッスン】  1月5日(月) BODYPUMP 担当:野田 1月12日(月) BODYATTACK 担当:伊藤 1月19日(月) BODYPUMP HEAVY 体験会 担当:岡村 1月26日(月) BODYATTACK 担当:金野												16:00				
30													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 パレエ マユミ	WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ	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 20:00~20:45 BODYATTACK yasu	WEB予約対象 20:15~21:00 パレトン マユミ	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 20:20~21:05 BODYCOMBAT 川口	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 LESMILLS DANCE 尾沼	WEB予約対象 18:30~19:15 ZUMBA NANA	WEB予約対象 19:05~19:50 BODYATTACK 金野	WEB予約対象 18:00~18:45 週替わりレッスン 金野	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				

スタッフ不在日/メンテナンス

1月9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。

# JOYFIT 24 LITE

# JOYFIT24 LITE01 2026年1月 プールタイムテーブル

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
11:00	プール	11:00	プール	11:00	プール	11:00	プール	11:00	プール	11:00	プール	11:00	プール
15	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	11:30~12:00 ゆっくりクロール 篠崎	11:30~12:00 ゆっくりクロール 中嶋	11:00
45	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)								12:00		
12:00													
15	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 かんたん平泳ぎ 後村	12:10~13:10 水中バレー 篠崎	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	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 篠崎	12:05~12:35 はじめて泳ごう 加藤	12:05~12:30 2種目泳ごう 高橋	12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~13:05 かんたん3種目 中嶋	12:00
12:30													
45	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	12:35~13:05 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	12:35~13:05 フィンスイム 佐藤(美)	レッスンディビュー	12:45~13:30 サップヨガ 白木	13:45~14:15 アクアバイク 白木	13:00	13:00
13:00													
15													
13:30	13:10~13:40 アクアロ 高橋												
45													
14:00	13:50~14:35 サップコア yukina												
15													
14:30													
18:00													
15													
18:30													
45													
19:00													
15													
19:30													
45													
20:00													
15													
20:30													
45													
21:00													

【 サップコア・サップヨガ・アクアバイク 】定員10名  
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。

## ご案内事項

- お手洗いをご利用の際は、お体をよく拭いてからお入りください。
- 更衣室に入る際は、タオルで全身をよく拭いてからお入りください。  
万が一、床が濡れてしまった場合は、備え付けの白モップで拭き取りをお願いいたします。

## プールレッスン定員

スイムレッスン:20名  
水中バレー:20名  
アクアバイク:10名  
サップコア・サップヨガ:10名

# 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行った後に、アライアンスや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を行な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て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。										
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。	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いた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。											