

| 月曜日         |            | 火曜日         |            | 水曜日          |            | 木曜日         |            | 金曜日         |            | 土曜日         |            | 日曜日         |            |
|-------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 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          |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 10:00       |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 30          |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 10:15~11:00 |            | 10:00~10:45 |            | 10:00~10:45  |            | 10:00~10:45 |            | 10:00~10:45 |            | 10:00~10:45 |            | 10:15~11:00 |            |
| らくらくエアロ     |            | やさしいエアロ     |            | ZUMBA        |            | 背骨コンディショニング |            | Q-Ren       |            | ピラティス       |            | らくらくエアロ     |            |
| 川口          |            | RIKA        |            | 矢川           |            | 小林          |            | NANA        |            | マユミ         |            | 川口          |            |
| 11:00       |            | 11:00~11:45 |            | 11:00~11:45  |            | 11:00~11:45 |            | 11:00~11:45 |            | 11:00~11:45 |            | 11:15~12:00 |            |
| 30          |            | 燃焼ヨガ        |            | ボディメイク&ストレッチ |            | らくらくステップ    |            | ZUMBA       |            | パレトン        |            | らくらくステップ    |            |
| マユミ         |            | Ami         |            | 矢川           |            | 【定員34名】川口   |            | NANA        |            | マユミ         |            | 【定員34名】川口   |            |
| 12:00       |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 30          |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 12:15~13:00 |            |             |            | 12:00~12:45  |            | 12:15~13:00 |            |             |            |             |            |             |            |
| 背骨コンディショニング |            |             |            | 骨盤矯正ヨガ       |            | 歌謡曲deエアロ    |            |             |            |             |            |             |            |
| 小林          |            |             |            | マユミ          |            | 白木          |            |             |            |             |            |             |            |
| 13:00       |            |             |            | 13:00~13:45  |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 30          |            |             |            | クラシックストレッチ   |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
|             |            |             |            | マユミ          |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
| 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       |            |             |            |              |            |             |            |             |            |             |            |             |            |

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。




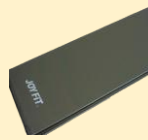
| 月曜日   |                                | 火曜日                              |                                | 水曜日                            |                             | 木曜日                               |                               | 金曜日                           |                             | 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   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 11:00 |
| 15  | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>砂田  | 11:00~11:30<br>かんたん背泳ぎ<br>佐藤(美)  | 11:00~12:00<br>4種目泳ごう<br>佐藤(美) | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>篠崎  | 11:00~12:00<br>4種目泳ごう<br>砂田 | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>佐藤(美)  | 11:00~12:00<br>4種目泳ごう<br>篠崎   | 11:00~11:30<br>かんたんクロール<br>篠崎 | 11:00~12:00<br>4種目泳ごう<br>砂田 |                             |                               | 15    |
| 11:30   | 11:30~12:00<br>かんたん背泳ぎ<br>砂田   |                                  |                                | 11:30~12:00<br>かんたん背泳ぎ<br>篠崎   |                             | 11:30~12:00<br>かんたん背泳ぎ<br>佐藤(美)   |                               | 11:30~12:00<br>かんたん平泳ぎ<br>篠崎  |                             | 11:30~12:30<br>2種目泳ごう<br>高橋 | 11:30~12:00<br>ゆっくりクロール<br>篠崎 | 11:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 12:00   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 12:00 |
| 15  | 12:05~12:35<br>かんたんバタフライ<br>砂田 | 12:05~12:35<br>かんたん平泳ぎ<br>佐藤(美)  |                                | 12:05~12:35<br>かんたん平泳ぎ<br>砂田   |                             | 12:05~12:35<br>かんたんバタフライ<br>佐藤(美) | 12:05~12:35<br>かんたん平泳ぎ<br>篠崎  | 12:05~12:35<br>はじめて泳ごう<br>加藤  |                             |                             | 12:05~13:05<br>かんたん3種目<br>中嶋  | 15    |
| 12:30   | 12:35~13:05<br>ゆっくり平泳ぎ<br>砂田   | 12:35~13:05<br>ゆっくりクロール<br>佐藤(美) |                                | 12:35~13:05<br>かんたんバタフライ<br>砂田 |                             | 12:35~13:05<br>フィンスイム<br>佐藤(美)    | 12:35~13:05<br>ゆっくりクロール<br>篠崎 | レッスンデビュー                      |                             |                             |                               | 12:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 13:00   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             | 12:45~13:30<br>サップヨガ<br>白木  |                               | 13:00 |
| 15  | 13:10~13:40<br>アクアロ<br>高橋      |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 15    |
| 13:30   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 13:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 14:00   | 13:50~14:35<br>サップコア<br>yukina |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             | 13:45~14:15<br>アクアバイク<br>白木 |                               | 14:00 |
| 15  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 15    |
| 14:30   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 14:30 |
| 【 サップコア・サップヨガ・アクアバイク 】 定員10名<br>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。 |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               |       |
| 18:00   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 18:00 |
| 15  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 15    |
| 18:30   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 18:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 19:00   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 19:00 |
| 15  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 15    |
| 19:30   |                                | 19:00~20:00<br>かんたん2種類<br>房川     |                                | 19:00~19:30<br>フィンスイム<br>上野    |                             | 19:00~20:00<br>水中バレー<br>スタッフ      |                               |                               |                             |                             |                               | 19:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 20:00   |                                |                                  |                                | 19:35~20:20<br>3種目泳ごう<br>上野    |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 20:00 |
| 15  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 15    |
| 20:30   |                                | 20:10~20:40<br>ゆっくり平泳ぎ<br>房川     |                                |                                |                             |                                   |                               | 20:00~21:00<br>スーパースイム<br>高橋  |                             |                             |                               | 20:30 |
| 45  |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 45    |
| 21:00   |                                |                                  |                                |                                |                             |                                   |                               |                               |                             |                             |                               | 21:00 |

## 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。  
・更衣室へ入る際は、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<br>ご利用できません   |   |
| HOTスタジオ定員  |   | 通常レッスン:無制限<br>(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<br>(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<br>に関してのご案内                                    |   | 月額   |   |  | 都度利用   |   |  | 室温  |  |   |
|  |   | 月1,100円(税込)<br>※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<br>レンタル料550円(税込)                             |  | ②タオル(汗拭き用)<br>レンタル料550円(税込)  | ③お履き物(館内移動時)<br>館内の素足での<br>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<br>水分補給を行いましょう   |   |
|  |   | ヨガマット<br>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<br>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。<br>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。<br>※WEB予約をご利用の際は、hacomono登録必須。<br>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 ★<br>基本のステップのみで<br>構成されたジャンプ・<br>ターンの無いクラスです。         | 強度 ★<br>基本のステップを中心に<br>行う、初めての<br>方におススメなクラスです。                                 | 強度 ★<br>懐かしい昭和の歌謡曲を<br>聴きながら、エアロビクス<br>を行うクラスです。   | 強度 ★<br>音楽に合わせてながら<br>ステップ動作を繰り返<br>し行うクラスです。       | 強度 ★<br>有酸素運動とボディメイ<br>クを3曲行った後に、<br>アンチエイジング的な<br>リリースストレッチを行<br>うクラスです。  | 強度 ★★<br>フィットネス・バレエ・<br>ヨガの動きを組み合わ<br>せた標準で行うボディ<br>エクササイズです。  | 強度 ★★<br>呼吸を意識しながら<br>体幹トレーニングを行<br>うクラスです。   | 強度 ★★<br>ストレッチボールを使<br>用し、体幹を鍛えるク<br>ラスです。   | 強度 ★<br>背骨のラインを整え<br>腰痛予防・解消の運<br>動を行うクラスです。              | 強度 ★<br>クラシックの音楽に<br>合わせてストレッチを<br>行うクラスです。                                | 強度 ★<br>ストレッチボールを使<br>い、筋肉の緊張を取<br>りほぐし、筋肉を本<br>来に近いパフォーマンス<br>発揮に繋がるクラス<br>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）   |  |   |  |   |  |   |
| リラククスヨガ  | 骨盤矯正ヨガ  | 燃焼ヨガ   | ZUMBA   | BODYCOMBAT   | BODYATTACK   | BODYSTEP  | BODYPUMP   | BODYBALANCE   | LESMILLS DANCE   |   |
| 強度 ★<br>ヨガで大切な呼吸を<br>意識することをメイ<br>ンとした初心者の方<br>向けのクラスです。 | 強度 ★<br>自力の調整で骨盤を<br>正しい位置に戻し、<br>健康で女性らしい身<br>体に整え、本来の身<br>体の機能を取り戻す<br>クラスです。 | 強度 ★★<br>下半身・体幹・バラ<br>ンス力と全身の筋肉<br>を筋トレとヨガポー<br>ズで養い、健康な身<br>体作りを目指すク<br>ラスです。   | 強度 ★★<br>ラテン系の音楽と<br>ダンスを融合させ<br>たクラスです。            | 強度 ★★<br>格闘技の動きを取<br>り入れたパンチ・キ<br>ックを中心とした<br>エアロビクスです。  | 強度 ★★<br>ジョギング・ジャン<br>プを単純な繰り返<br>しで楽しむエアロ<br>ビクスです。   | 強度 ★★<br>ジョギング・ジャン<br>プを中心に踏み<br>台昇降を行うクラ<br>スです。   | 強度 ★★<br>音楽に合わせて<br>バーベルを使って<br>筋力トレーニング<br>をするクラスです。  | 強度 ★★<br>ヨガを中心とし<br>た動きと、リラク<br>スを目的とした<br>やさしいクラス<br>です。 | 強度 ★★<br>シンブルな動き<br>とメジャーなヒ<br>ット曲で、誰<br>もが楽しめる<br>ダンス系プロ<br>グラムです。        |   |
| HOTスタジオ(HOT契約者のみ)  |   |  |   |  |  |   | 有料   |   |  |   |
| かんたんヨガ   | リラククスヨガ   | インヨガ   | HOTピラティス  | リラククスナイトヨガ   | 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 ★<br>基本的なヨガの<br>ポーズをマイ<br>ペースで動か<br>すクラスです。           | 強度 ★<br>身体と心をほ<br>ぐす効果ある<br>クラスです。  | 強度 ★<br>1つのポーズ<br>を長く保ちな<br>がら身体の深<br>部を刺激して<br>いく、ゆった<br>りとしたヨガ<br>のクラスです。  | 強度 ★★<br>呼吸を意識し<br>ながら体幹<br>トレーニング<br>を行うクラス<br>です。 | 強度 ★<br>ゆったりと呼<br>吸を意識しな<br>がら、溜り溜<br>まり身体を少<br>ずつ丁寧にほ<br>ぐしていきます<br>。身体のメン<br>テナンスや初<br>心者の方にも<br>おススメなク<br>ラスです。 | 強度 ★★<br>動きと呼吸を<br>合わせながら<br>流れるように<br>次々とポーズ<br>を取っていく<br>ことで、体内<br>のエネルギー<br>循環を促し、<br>脂肪燃焼にも<br>繋がるクラス<br>です。 | 強度 ★★<br>肩回り、股<br>関節をゆるめ<br>てヨガのポー<br>ズが取りやす<br>い身体作りを<br>します。リラ<br>ククス効果が<br>ある動きで心<br>身ともにリフ<br>レッシュ！ | 強度 ★★<br>天井から吊<br>るされた布に<br>ぶら下がった<br>り逆さまにな<br>りながら、様<br>々なポーズを<br>とり、筋肉や<br>関節をほぐす<br>クラスです。 | 強度 ★★<br>バレエバーを<br>使い、関節の<br>可動域を広げ<br>、美しく踊る<br>クラスです、   | 強度 ★★<br>音に合わせて<br>リズムの基礎<br>から応用まで<br>行い、ダンス<br>の振り付けを<br>楽しく学ぶク<br>ラスです。 |   |