

	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	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	
11:00														
30														
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	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 ピラティス yukina	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	11:15~12:00 燃焼フローヨガ mumu
12:00														
30														
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												
13:00														
30														
13:15~13:45														
14:00														
30														
14:15~14:30														
15:00														
30														
16:00														
30														
16:00~18:45														
17:00														
30														
17:00~19:45														
18:00														
30														
18:00~18:45														
19:00														
30														
18:45~19:30	ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ	19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ	19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江	19:00~19:45 ZUMBA 山下	19:00~20:00 BODYPUMP YUTA	19:00~20:00 BODYPUMP YUTA	19:00~19:45 ZUMBA 矢川	19:00~19:45 ZUMBA 矢川	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	19:00~19:15 ZUMBA NANA	19:05~19:50 BODYATTACK 金野	19:05~19:50 BODYATTACK 金野
20:00														
30														
19:45~20:30	BODYATTACK yasu		20:00~21:00 BODYCOMBAT yasu	20:00~21:00 BODYCOMBAT yasu	20:00~20:45 バレトン マユミ	20:00~20:45 バレトン マユミ	20:00~21:05 BODYCOMBAT 川口	20:00~20:45 LESMILLS DANCE 尾沼	20:00~20:45 LESMILLS DANCE 尾沼	20:00~20:45 らくらくエアロ 川口	20:00~20:45 らくらくエアロ 川口	19:30~20:30 BODYCOMBAT YUTA		
21:00														
30														
20:45~21:30	LESMILLS DANCE yasu				20:15~21:00 インヨガ マユミ	20:15~21:00 インヨガ マユミ	20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu	20:15~21:00 HIPHOP 尾沼		
22:00														
30														
21:00~21:45														
22:00														

HOTYOGAスタジオ レッスン無料参加可能のご案内!
 ※ヨガマット必須
 火曜日 19:00~19:45 ストレッチYOGA 入江
 大好評のHOTレッスンが無料で受講できるチャンス!
 初めての方も大歓迎ですので、是非この機会にご参加ください。

21:00~21:45 【週替わりレッスン 佐藤】
 3月6日(金) BODYATTACK
 3月20日(金) BODYSTEP 定員34名
 3月27日(金) BODYATTACK

18:00~18:45 【週替わりレッスン 金野】
 3月1日(日) BODYCOMBAT
 3月8日(日) BODYSTEP 定員34名
 3月15日(日) BODYCOMBAT
 3月22日(日) BODYSTEP 定員34名
 3月29日(日) BODYCOMBAT

スタッフ不在日/メンテナンス
3月13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



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。

ZEROスタジオ定員	【通常レッスン 60名】【ツールクラス 34名】
HOTスタジオ定員	【通常レッスン 無制限】

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
	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プ・ターンの無いクラスです。	基本のステップを中心に、初めての方にオススメなクラスです。	懐かしい昭和の歌謡曲を聞きながら、エアロビクスを行うクラスです。	音楽に合わせてながらステップ動作を繰り返す行うクラスです。	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。	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた裸足で行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。	ストレッチポールを使用し、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うクラスです。	ストレッチポールを使い、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	LES MILLS 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を整え、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筋トレとヨガポーズで養い、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・ジャンプを中心に踏み台昇降を行うクラスです。	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。	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。	シンプルなおどろ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、ゆった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うクラスです。	ゆったりと呼吸を意識しながら、溜まりだし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。	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!	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。	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。	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。		

	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	プール	プール	プール	プール	プール	プール	11:00
15	11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 後村	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田			15
11:30	11:00~12:00 4種目泳ごう 砂田	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎			11:30
45	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 かんたん背泳ぎ 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	45
12:00								12:00
15	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 かんたん平泳ぎ 篠崎	12:05~12:35 かんたんバタフライ 篠崎	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)			15
12:30	12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)	12:05~12:35 かんたんクロール 後村	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	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)			12:30
45	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 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)			45
13:00		12:35~13:05 フィンスイム 後村	12:10~13:10 水中バレー 砂田					13:00
15								15
13:30	13:10~13:40 アクアロ 高橋							13:30
45								45
14:00	13:50~14:35 サップコア yukina							14:00
15								15
14:30								14:30
18:00	【 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。							18:00
15								15
18:30								18:30
45								45
19:00								19:00
15								15
19:30	19:00~20:00 かんたん2種類 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				19:30
45								45
20:00			19:35~20:20 3種目泳ごう 上野					20:00
15								15
20:30	20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川							20:30
45								45
21:00					20:00~21:00 スーパースイム 高橋			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。
- ・方が一、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

	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	
11:00	プール	プール	プール	プール	全クラス休講	プール	プール	プール	11:00
15			11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤					11:00~11:30 かんたんクロール 佐藤	15
11:30	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤			11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤	11:30
45									45
12:00	12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤	12:05~12:35 かんたんクロール 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		12:00
15									15
12:30	12:35~13:05 ゆっくりクロール 佐藤	12:35~13:05 かんたん平泳ぎ 佐藤		12:45~13:30 サップヨガ 白木		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	12:10~13:00 水中バレー 佐藤	12:30
45									45
13:00									13:00
15									15
13:30						13:15~14:00 サップコア yukina			13:30
45									45
14:00				13:45~14:15 アクアバイク 白木					14:00
15									15
14:30									14:30
18:00									18:00
15									15
18:30									18:30
45									45
19:00	19:00~19:30 フィンスイム 上野								19:00
15		19:00~20:00 水中バレー スタッフ					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	15
19:30	19:35~20:20 3種目泳ごう 上野							19:35~20:20 3種目泳ごう 上野	19:30
45									45
20:00			20:00~21:00 スーパースイム 高橋				20:05~20:35 ゆっくり平泳ぎ 房川		20:00
15									15
20:30									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