



# 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
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、初めての方向にやさしいクラスです。	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。	音楽に合わせて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標準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。
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、健康的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・ジャンプを中心に踏み台昇降を行うエアロビクスです。	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行うクラスです。	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。	シンプルで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		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 ★★
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、凝り固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。	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、体幹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。		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を行い、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		フィットネスクラブBIO 金曜日 プールプログラム		土曜日		日曜日	
プール		プール		プール		プール		JOYFIT01 スタッフ不在日		プール		プール	
11:00								10:00					11:00
15	11:00~11:30 かんたんクロール 砂田	11:00~11:30 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	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 佐藤(美)	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 佐藤(美)	11:00~11:30 かんたんクロール 篠崎	15	10:00~10:30 かんたん平泳ぎ 芳形				15
11:30	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)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)	11:30~12:00 かんたん背泳ぎ 篠崎	10:30	10:30~11:00 かんたんバタフライ 芳形	11:30~12:30 2種目泳ごう 高橋	11:30~12:00 かんたんクロール 篠崎		11:30
45								45					45
12:00								11:00	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎				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 砂田	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	15			12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 篠崎		15
12:30	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 かんたんバタフライ 砂田	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	11:30					12:30
45								45					45
13:00								12:00		12:45~13:30 サップヨガ 白木			13:00
15								15	代行情報 5月15日 芳形				15
13:30	13:10~13:40 アクア口 高橋							12:30					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								18:00					18:00
15								15					15
18:30								18:30					18:30
45								45					45
19:00								19:00					19:00
15								15					15
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		19:30	定員13名				19:30
45								45					45
20:00				19:35~20:20 3種目泳ごう 上野				20:00	19:30~20:30 水中バレー スタッフ				20:00
15								15					15
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		20:30					20:30
45								45					45
21:00								21:00					21:00

5月1日(金)~5月6日(水) プールレッスン全休講

5月8日(金)、5月9日(土) プールレッスン全休講

**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。

方がー、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