

	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
9:30									JOYFIT01 スタッフ不在日					
10:00														
10:30	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 ピラティス マユミ		10:00~10:45 らくらくエアロ 川口	
11:00	11:15~12:00 バレトン マユミ		11:00~11:45 燃焼ヨガ Ami		11:00~11:45 ポティメイク&ストレッチ 矢川	LES MILLS 11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA		11:00~11:45 らくらくステップ 川口	HOT契約者のみ 11:00~11:45 ピラティス yukina		11:00~11:45 バレトン マユミ		11:00~11:45 らくらくステップ 川口	HOT契約者のみ 11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
12:00		有料クラス		HOT契約者のみ						有料クラス	12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村			
12:30	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		12:15~13:00 リラククスヨガ Ami		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 BODYBALANCE 岡村		12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口
13:00				ヨガマット必須		13:00~13:45 クラッシュストレッチ マユミ						キッズクラス		12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ
14:00														
15:00	【Les Mills 2026.Q2 New Release】 6月下旬から7月上旬 新曲公開予定 ※全プログラム4週間実施。 各プログラムのスケジュールは、別途ポスターをご確認ください。													
16:00	【ツールレッスン 定員34名】 BODYPUMP...ステップ台、バーベルセット、マット(推奨) 「はじめて参加される場合 5kg/2枚 2.5kg/2枚 1kg/2枚」をご用意ください。 BODYSTEP...ステップ台、プレート(担当講師から説明があります。) らくらくステップ...ステップ台													
17:00														
18:00														
19:00	WEB予約対象 18:45~19:30 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ	WEB予約対象 19:00~19:45 コアピラティス マユミ		WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 山下		WEB予約対象 19:00~20:00 BODYPUMP 山下	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口						
20:00	WEB予約対象 19:45~20:30 BODYBALANCE 岡村		WEB予約対象 20:00~20:45 BODYATTACK 金野	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	WEB予約対象 20:00~20:45 バレトン マユミ	HOT契約者のみ 20:15~21:00 かんたんヨガ 山下	WEB予約対象 20:20~21:20 BODYCOMBAT YUTA	HOT契約者のみ 20:30~21:15 リラククスナイトヨガ mumu		有料クラス 20:30~21:15 HIPHOP 尾沼				
21:00	WEB予約対象 20:45~21:30 BODYCOMBAT 岡村	HOT契約者のみ 20:45~21:30 HOTピラティス さあや	WEB予約対象 21:00~21:45 LES MILLS DANCE 尾沼	ヨガマット必須	WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田	ヨガマット必須								
22:00		ヨガマット必須												

フィットネスクラブBIO ご利用時のお願い

毎週金曜日、フィットネスクラブBIOは大変混雑し、駐車場が満車となっております。

- 混雑時間を避けたご利用(分散来館)
特に混雑する時間: 10:00~13:00 / 19:00~21:00
※上記以外の比較的空いている時間帯でのご利用をおすすめします。
- ご来館前の「事前登録」の完了
受付の混雑を避けるため、必ず事前登録を済ませてからご来館ください
(フロント対応人員に限りがあるため、ご協力をお願いします)。

19:20~20:05【週替わりレッスン 金野】
6月7日(日) BODYCOMBAT
6月14日(日) GRIT ※30分クラス
6月21日(日) BODYCOMBAT
6月28日(日) GRIT ※30分クラス

スタッフ不在日/メンテナンス

毎週、金曜日

フィットネスクラブBIOをご利用いただけます。

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

代行情報



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。

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】

		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	JOYFIT01 スタッフ不在日	プール	プール	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)					15
11:30		11:00~12:00 4種目泳ごう 佐藤(美)	11:00~12:00 4種目泳ごう 後村	11:00~12:00 4種目泳ごう 砂田	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 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)		11:30~12:30 2種目泳ごう 高橋	11:30~12:00 かんたんクロール 篠崎		45
12:00								12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 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 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 かんたんバタフライ 佐藤(美)					15
12:30		12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 佐藤(美)	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 後村	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					12:30
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 篠崎					45
13:00				12:10~13:10 水中バレー 篠崎	12:35~13:05 かんたんバタフライ 砂田			12:15~13:15 かんたん 4種目 中嶋		13:00
15							12:45~13:30 サップヨガ 白木			15
13:30		13:10~13:40 アクア口 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										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種目 房川	19:00~20:00 2種目泳ごう 篠崎	19:00~20:00 水中バレー スタッフ					19:30
45										45
20:00										20:00
15										15
20:30			20:10~20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川		20:05~21:05 スーパースイム 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。
- 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

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		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。

フィットネスクラブBIO 6月スタジオプログラム

	MON(月曜日)	TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	01スタジオプログラム
9:00	①定員30名 9:00~9:45 背骨コンディショニング 小林	①定員30名 7:00~7:45 朝ヨガ Ami		①定員30名 9:30~10:15 らくらくエアロ RIKA		9:00~10:00 スイムパーソナル 芳形【有料】	ZERO Studio HOT Studio
10:00	②定員30名 10:00~10:45 ストレッチーズ マユミ	②定員30名 10:00~10:45 ピラティス マユミ	①定員30名 10:00~10:45 マットサイエンス 美貴	②定員30名 10:30~11:15 ZUMBA 藤本	①定員30名 10:00~10:45 スローヨガ 美貴	10:00~10:30 かんたん平泳ぎ 10:30~11:00 かんたんバタフライ	10:00~10:45 らくらくエアロ 川口
11:00	③定員24名 11:00~11:45 ボディパンプ 菊野	③定員30名 11:00~11:45 パレトン マユミ	②定員30名 11:00~11:45 背骨コンディショニング 美貴	③定員30名 11:30~12:15 Wの刺激 藤本	②定員30名 11:00~11:45 ZUMBA NANA	11:00~12:00 4種目泳ごう 篠崎	10:00~10:45 美ユーター Body Wave
12:00	④定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 白木	④定員30名 12:00~12:45 ZUMBA 山下	③定員24名 12:00~12:45 スローステップ 白木	④定員30名 12:30~13:15 かんたんヨガ 美貴	③定員30名 12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
13:00	⑤定員30名 13:00~13:45 やさしいエアロ RIKA	⑤定員30名 13:00~13:45 アシュタンガ ストレッチ 美貴	④定員30名 13:00~13:45 筋膜リリース 白木	⑤定員30名 13:30~14:15 コアダンス マユミ	④定員30名 13:15~14:00 DISCO WORLD 山下	11:00~11:55 ゆっくり クロール	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)
14:00	⑥定員30名 14:00~14:45 かんたんヨガ RIKA	水中ウォーク アクアロ 柴田	⑤定員30名 14:15~15:00 ストレッチバレエ マユミ	⑥定員30名 14:30~15:15 週替わりレッスン マユミ	⑤定員30名 14:15~15:00 ボディバランス RIKA	11:50~12:35 かんたん 平泳ぎ	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)
15:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	15:00~15:45 隔週レッスン 菊野	15:15~17:00 フリー開放	15:15~17:00 フリー開放	12:00~12:45 HIPHOP 大野	11:00~11:45 ZUMBA 藤本(WEB)
16:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	2日16日30日 かんたん クロール	15:15~17:00 フリー開放	15:30~17:00 フリー開放	12:45~13:30 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
17:00	15:00~17:00 フリー開放	14:00~17:00 フリー開放	9日・23日 かんたん 背泳ぎ	15:15~17:00 フリー開放	15:30~17:00 フリー開放	13:00~13:45 JAZZダンス SOYOMI	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
18:00						13:30~14:30 水中バレエ スタッフ	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
19:00	①定員30名 19:00~19:45 ボディアタック 藤田	RIKA ①定員30名 18:45~19:15 ボディバランス	HIBIKI ①定員24名 19:00~19:30 ボディパンプ30	菊野 ①定員15名 18:45~19:15 隔週レッスン	マユミ ①定員30名 18:45~19:15 隔週レッスン	13:45~14:45 ボディステップ RIKA	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
20:00	②定員30名 20:00~20:45 ZUMBA NANA	②定員24名 19:30~20:15 ボディステップ RIKA	②定員30名 19:45~20:30 ボディコンバット HIBIKI	②定員30名 19:30~20:15 ボディコンバット 藤田	②定員30名 19:30~20:15 パレトン マユミ	14:00~14:45 ボディステップ RIKA	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
21:00		③定員30名 20:30~21:15 ZUMBA 藤本	③定員30名 20:45~21:30 ボディアタック 金野	③定員24名 20:30~21:30 ボディパンプ 菊野	③定員30名 20:30~21:15 ZUMBA 矢川	15:00~17:00 フリー開放	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu
22:00							11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu

ゼロワンご利用可能

▼NEW
17:00~18:00
ボディパンプ
岡村
▼CHANGE
18:20~19:05
ボディステップ
金野
▼CHANGE
19:20~20:05
週替わりレッスン
金野

7日・21日
ボディコンバット
14日・28日
GRID
※30分クラス

4日
インヨガ
11/18/25日
JAZZダンス

4日・18日
コアトレ
11日・25日
バランスボール
トレーニング

5日・19日
コアダンス
12日・26日
ピラティス