

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 青背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		10:00~10:45 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	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 ZUMBA NANA		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													
30													
12:15~13:00 青背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		HOT契約者のみ 12:15~13:00 リラクセスヨガ Ami	12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ	開催時間変更 8月19日(水) BODYBALANCE 担当 RIKI 11:30~12:15	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	有料クラス	12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村		12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口	有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ
13:00													
30													
14:00													
30													
お盆期間特別プログラム 8月12日(水)~8月16日(月)													
15:00													
30													
Lesmills Special Event 8月22日(土)~8月23日(日)													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
19:45~20:30 WEB予約対象 ZUMBA イミ	有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ	19:00~19:45 WEB予約対象 コアトレピラティス マユミ		19:00~19:45 WEB予約対象 ZUMBA 山下		19:00~20:00 WEB予約対象 週替わりレッスン YUTA	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	19:00~19:45 WEB予約対象 ZUMBA 矢川		18:30~19:15 WEB予約対象 ZUMBA NANA		18:00~19:00 WEB予約対象 BODYPUMP 岡村	
20:00													
30													
20:45~21:30 WEB予約対象 BODYBALANCE 岡村	HOT契約者のみ 20:45~21:30 HOTピラティス さあや	20:00~20:45 WEB予約対象 BODYATTACK 金野	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ	20:00~20:45 WEB予約対象 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	20:20~21:20 WEB予約対象 BODYCOMBAT YUTA	20:30~21:15 HOT契約者のみ リラクセスナイトヨガ mumu	20:00~20:45 WEB予約対象 LES MILLS DANCE 尾沼		19:30~20:15 WEB予約対象 LES MILLS DANCE shun		19:20~20:20 WEB予約対象 BODYSTEP 野田	
21:00													
30													
22:00													

ノースタッフデー(ジムエリア利用可能)

8月7日(金曜日)

フィットネスクラブBIO 都度利用(有料)利用可能。

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。

ZEROスタジオ定員

HOTスタジオ定員

【通常レッスン 60名】【ツールクラス 34名】

【通常レッスン 無制限】

8月12日 水曜日		8月13日 木曜日		8月14日 金曜日		8月15日 土曜日		8月16日 日曜日		8月22日 土曜日		8月23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													
11:00	ZUMBA 矢川	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 ヨガマット必須	11:00~11:45 Q-Ren NANA		LES MILLS 11:00~11:45 BODY PUMP 岡村		11:00~11:45 らくらくステップ 川口		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	
30													
12:00	12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ マユミ	11:30~12:15 BODYBALANCE RIKA		12:00~12:45 ZUMBA NANA		LES MILLS 12:00~12:45 BODYCOMBAT 岡村 & 金野		12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口	有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ	12:00~12:45 LSMILLS DANCE shun		12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口	有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ
30													
13:00	13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ						キッズクラス				キッズクラス		
30													
14:00													
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00	お盆期間特別プログラム 8月12日(水)~8月16日(日) スタッフ在中時間 10時~19時												
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													

代行情報 / QR



hacomono登録QR



お盆期間特別営業のご案内

【スタッフ在中時間】 10時~19時まで
 【受付】 10時~17時まで
 【更衣室 / お風呂 / サウナ】 10時~18時50分まで
 ・清掃および施錠の都合上、19時までに退館いただけますようお願い申し上げます。
 【プール】 10時~17時まで ※プールレッスンは、全て休講となります。

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う
		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。								
		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。								
参加方法										
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 行う、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 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 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	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、 体中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	
	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 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 篠崎			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 砂田			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 篠崎	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							12:00~12:30 かんたん平泳ぎ 高橋	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)			15
12:30	12:05~12:35 かんたん平泳ぎ 砂田	12:05~12:35 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)	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	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)	12:45~13:30 サップヨガ 白木	12:15~13:15 かんたん 3種目 中嶋	13:00
15	13:10~13:40 アクア口 高橋	13:15~14:00 サップコア yukina						15
13:30								13:30
45								45
14:00								14:00
15								15
14:30								14:30
18:00	8月3日(月)~8月6日(木) 特別プログラム 8月7日(金) スタッフ不在日 8月12日(水)~8月16日(日) お盆特別営業 プールレッスン全休講							18:00
15								15
18:30								18:30
45								45
19:00		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				19:00
15								15
19:30								19:30
45								45
20:00		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				20:00
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

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	
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		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	11:30～12:00 かんたん平泳ぎ 佐藤	11:00～12:00 4種目泳ごう 佐藤	11:30～12:00 かんたんバタフライ 佐藤		11:30
45	11:30～12:30 かんたん2種目 佐藤							45
12:00			12:05～12:35 かんたんクロール 佐藤	12:05～12:35 かんたん背泳ぎ 佐藤	12:05～12:35 かんたんバタフライ 佐藤	12:05～12:35 かんたん背泳ぎ 佐藤		12:00
15			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	12:35～13:05 ゆっくりクロール 佐藤	12:35～13:05 ゆっくりクロール 佐藤		15
12:30								12:30
45	12:45～13:30 サップヨガ 白木							45
13:00								13:00
15								15
13:30	13:45～14:15 アクアバイク 白木			13:15～14:00 サップコア yukina				13:30
45								45
14:00								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 高橋	19:00～20:00 水中バレー スタッフ		19:30
45								45
20:00				20:05～20:35 ゆっくり平泳ぎ 房川		20:05～21:05 スーパースイム 高橋		20:00
15								15
20:30								20:30
45								45
21:00								21:00

レッスン休講

スタッフ不在日

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