

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		10:00~10:45	
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		11:00~11:45	
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		バレトン		らくらくステップ	
		Ami		矢川		川口		NANA		マユミ		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													

【大人有料レッスン 予約方法変更のお知らせ】

10月1日からエアリザーブ・店頭での予約を廃止し、hacomonoでの予約に統一させていただきました。

OHIPHOP・バレエ ⇒ 都度予約(都度チケット購入)

○エアリアルヨガ ⇒ 専用の1ヶ月チケット「有料エアリアルヨガ1ヶ月料金」(布有・無は選択)をご購入ください。

※1回体験をご希望の方は、電話もしくは店頭でご予約ください。料金は1,650円(布代込み)。店頭でお支払いをお願いします。

【ツールレッスン 定員34名】

BODYPUMP 34名

・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のご用意】
5kg/2枚, 2.5kg/2枚
1kg/2枚

BODYSTEP

・ステップ台
・プレート

【道具の説明】
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

10月 水曜日【週替わりレッスン】

10月7日(水) 19:10~19:40 GRIT CARDIO YUTA
10月14日(水) 19:10~19:40 GRIT STRENGTH YUTA
10月21日(水) 19:10~19:40 BODYSTEP30 野田
10月28日(水) 19:10~19:40 BODYSTEP30 野田

【LES MILLS NEW RELEASE 2026.Q3】

■ 10月1日(木)
・19:00 - 20:00 BODYPUMP (担当 YUTA & 岡村)
・20:20 - 21:20 BODYCOMBAT (担当 YUTA)

■ 10月2日(金)
・20:00 - 20:45 LESMILLS DANCE (担当 shun)

■ 10月3日(土)
・12:00 - 12:45 BODYBALANCE (担当 岡村)

■ 10月4日(日)
・17:00 - 17:45 BODYSTEP (担当 金野)
・19:30 - 20:00 LESMILLS GRIT (担当 金野)

■ 10月6日(火)
・20:00 - 20:45 BODYATTACK (担当 金野)
・21:00 - 21:45 BODYJAM (担当 金野)

GRITスケジュール

10月4日(日) GRIT STRENGTH
10月11日(日) GRIT CARDIO
10月18日(日) GRIT ATHLETIC
10月25日(日) GRIT STRENGTH

10月16日(金)
Collaboration
LESMILLS DANCE
尾沼 & shun

ノースタッフデー(ジムエリア利用可能)

10月9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予約対象クラス)
整列待機時間を大幅短縮!

【JOYFIT会員様】
7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
可能

【他店舗会員様】 5日前 22時から予約開始
【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	
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て 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 規定で行うボディエクサ サイズです。	呼吸を協調しながら 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）						
リラククスヨガ	骨盤矯正ヨガ	燃焼ヨガ	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYBALANCE	LESMILLS DANCE	BODYJAM
強度 ★	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 らしい身体に整え、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 ヨガポーズで鍛え、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 使って筋力トレーニングを 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、 リラククスを目的とした やさしいクラスです。	シンブルな動きとメジャー なビート曲で、 誰もが楽しめるダンス系 プログラムです。	ハウスやヒップホップなどの多 彩な音楽に合わせてダンスに 没頭するワークアウトです。満 足みながら心拍数を上げ、自然 とカロリー消費や脂肪燃焼が できます。
HOTスタジオ(HOT契約者のみ)								有料		
LESMILLS GRIT	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	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 ★★	
11月1日よりHOTスタジオに導入されたエアリアルヨガは、以下の 3種類のエアリアルダンス(バーベル・バレエ・HIPHOP)で 実施いたします。バーベル・バレエ・HIPHOPなど、総合的な運動 力を用い、心拍数を上げ、燃焼効果が高いクラスです。	身体と心をほぐす効果的 なクラスです。	11月の体幹・インナーコアを鍛える ヨガのクラスです。	呼吸を調整しながら 体幹トレーニングを 行うクラスです。	ゆったりと呼吸を奪いながら 体幹トレーニングを 行うクラスです。	動きと呼吸を奪いながら 体幹トレーニングを 行うクラスです。	天幕から吊るされた布に ぶら下がったり足で支え たりしながら、様々なポーズを 取り、体幹の強化を図る クラスです。		バレエ・HIPHOPを使い、 体幹の可動域を広げ、 美しく鍛えるクラスです。	腹に含ませてリズムの ダンスの振り付けを 美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 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 砂田			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	11:00~12:00 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)	11:30~12:00 かんたん平泳ぎ 砂田	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	11:45~12:15 はじめて泳ごう 加藤	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 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		12:15~13:15 かんたん 2種目 中嶋	45
13:00			12:10~13:10 水中バレー 篠崎			12:45~13:30 サップヨガ 白木		13:00
15	13:10~13:40 アクアロ 高橋	13:15~14:00 サップコア yukina						15
13:30								13:30
45						13:45~14:15 アクアバイク 白木		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		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				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:6名

JOYFIT[®] 24 LITE

JOYFIT24 LITE01 9月30日(月)~10月4日(日) 特別プログラム

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)			
10:00	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	11:00		
30	通常レッスン	通常レッスン	10:00～11:00 4種目泳ごう 中嶋	10:00～10:30 ゆっくりクロール 高橋	10:00～10:30 ゆっくり平泳ぎ 高橋	10:00～11:00 2種目泳ごう 高橋	レッスン休講	15		
11:00				10:30～11:00 かんたん背泳ぎ 高橋	10:30～11:00 かんたんバタフライ 高橋			11:30		
30								45		
12:00									12:00	
15										15
12:30										12:30
45										45
13:00										13:00
15										15
13:30										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				19:00～20:00 水中バレー スタッフ				19:00		
15								15		
19:30								19:30		
45								45		
20:00				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	プールレッスン定員
・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。	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:6名