

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	
9:00															9:00
30															30
10:00															10:00
30	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口														30
11:00															11:00
30	11:15~12:00 バレトン マユミ														30
12:00															12:00
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													30
13:00															13:00
30															30
14:00	【大人有料レッスン 予約方法変更のお知らせ】													14:00	
30	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。													30	
15:00	OHIPHOP・バレエ ⇒ 都度予約(都度チケット購入)													15:00	
30	○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。													30	
16:00	※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。													16:00	
30														30	
17:00	【 ツールレッスン 定員34名 】													17:00	
30	BODYPUMP 34名 ・ステップ台 ・バーベルセット ・マット(推奨)													30	
18:00	BODYSTEP ・ステップ台 ・プレート													18:00	
30	らくらくステップ ・ステップ台													30	
19:00	10月 水曜日【 週替わりレッスン 】													19:00	
30	10月7日(水) 19:10~19:40 GRIT CARDIO YUTA													30	
20:00	10月14日(水) 19:10~19:40 GRIT STRENGTH YUTA													20:00	
30	10月21日(水) 19:10~19:40 BODYSTEP30 野田													30	
21:00	10月28日(水) 19:10~19:40 BODYSTEP30 野田													21:00	
30														30	
22:00														22:00	

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

代行表



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!

【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(LINET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種類をご用意しています。 ※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 単調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スタジオにエアロ系、ダンス系 の両方を行う燃焼ステップ&ダンスの (HOT)で ありながら、パワーとスピードなど、総合的な燃焼 力を重視 した上で、自律トレーニングでスピードとスタミナを 鍛えます。	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利用 していく、ゆっくりとした 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 繰り返した動きを少しずつ 丁寧に繰り返していきます。 体幹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。	動きと呼吸を奪いながら 繰り返した動きをリズミッ タに繰り返していきます。 体幹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。	天幕から吊るされた布に ぶら下がったり足さきに 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。		バレエーを使い、 優雅な動きを学び、 美しく踊るクラスです。	腹に含ませてリズムの 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 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 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 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)			12:15~13:15 かんたん 2種目 中嶋	45
13:00	12:35~13:05 ゆっくり平泳ぎ 砂田	12:35~13:05 フィンスイム 佐藤(美)	12:05~13:05 水中バレー 篠崎	12:35~13:05 フィンスイム 佐藤(美)		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