JOYFIT24 LITE01　2026年11月 スタジオタイムテーブル

	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			10:00~10:45 やさしいエアロ RIKA		ZUMBA 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 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	
30	10:15~11:00 らくらくエアロ 川口					LesMills 11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA		HOT契約者のみ 11:00~11:45 美しい骨盤 野田	ZUMBA 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
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 ボディメイク&ストレッチ 矢川		11:00~11:45 らくらくステップ 川口	ヨガマット必須 NEW			LesMills 12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村	キッズクラス	LesMills 12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口	
12:00		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 リラックスヨガ Ami ヨガマット必須	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			有料クラス 12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ				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	12:15~13:00 背骨コンディショニング 小林				13:00~13:45 クラシックストレッチ マユミ									
30														
14:00														
30														
15:00														
30														
16:00														
30														
17:00														
30														
18:00														
30	WEB予約対象 18:45~19:30 ZUMBA イミ		WEB予約対象 19:00~19:45 コアトレピラティス マユミ		WEB予約対象 19:00~19:45 BODYJAM 金野 NEW		WEB予約対象 19:00~20:00 BODYPUMP YUTA		WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 矢川		WEB予約対象 18:30~19:15 ZUMBA NANA		WEB予約対象 17:00~17:45 週替わりレッスン 金野	
19:00		有料クラス 19:15~20:15 バレエ マユミ						19:15~20:00 らくらくエアロ 川口				キッズクラス	WEB予約対象 18:05~19:05 BODYPUMP 岡村	
30			WEB予約対象 20:00~21:00 BODYATTACK 金野 NEW	HOT契約者のみ 20:15~21:00 インヨガ マユミ ヨガマット必須	WEB予約対象 20:00~20:45 バレトン マユミ	HOT契約者のみ 20:10~20:40 からだ整える 金野 ヨガマット必須 NEW	WEB予約対象 20:20~21:20 BODYCOMBAT YUTA	HOT契約者のみ 20:30~21:15 リラックスナイトヨガ mumu ヨガマット必須	WEB予約対象 20:00~20:45 LESMILLS DANCE 尾沼		WEB予約対象 19:30~20:15 LESMILLS DANCE shun		WEB予約対象 19:30~20:00 GRIT 金野	
20:00									有料クラス 21:00~21:45 HIPHOP 尾沼					
30														
21:00	WEB予約対象 20:45~21:30 BODYBALANCE 岡村	HOT契約者のみ 20:45~21:30 HOTピラティス さあや ヨガマット必須			WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田									
30														
22:00														

BODYBALANCE　時間変更案内
11月25日(水) 11:30~12:15



週替わりレッスン
11月1日(日)　BODYSTEP
11月8日(日)　BODYCOMBAT
11月15日(日) BODYSTEP
11月22日(日) BODYCOMBAT
11月29日(日) BODYSTEP

GRIT スケジュール
11月1日(日)　CARDIO
11月8日(日)　ATHLETIC
11月15日(日) STRENGTH
11月22日(日) CARDIO
11月29日(日) ATHLETIC

HIPHOP時間変更案内
11月13日(金) 20:00~20:45

【 ツールレッスン　定員34名 】

BODYPUMP 34名	BODYSTEP	らくらくステップ
・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	・ステップ台　【道具の説明】 ・プレート　担当講師から 説明があります。	・ステップ台

ノースタッフデー（ジムエリア利用可能）

11月13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！

【 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
※無料予約対象外

【 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 ZEROスタジオ定員
【通常レッスン 60名】【ツールクラス 34名】

HOT HOTススタジオ定員
【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。
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

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
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。

健康いきいき系

パレトン	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 ★	
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。	ストレッチポールを使用し、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

リラックスヨガ	骨盤矯正ヨガ	燃焼ヨガ
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養い、健康な体作りを目指すクラスです。

ダンス系

ZUMBA
強度 ★★
ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。

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 ）

BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYSTEP	BODYPUMP	BODYBALANCE	LESMILLS DANCE	BODYJAM
強度 ★★★★	強度 ★★★★	強度 ★★★★	強度 ★★★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★★
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。	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。楽し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）

LESMILLS GRIT	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
強度 ★★★★★	強度 ★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★	強度 ★★
LES MILLS GRIT（レズミルズグリット）は、以下の3種類からなる高強度インターバルトレーニング（HIIT）です。 Athletic パワーやスピードなど、総合的な運動能力を向上 Cardio 自動トーニングでスピードとスタミナを強化	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切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、体内のエネルギー循環を促し、脂肪燃焼にも繋がる

有料

エアリアルヨガ	バレエ	HIPHOP
強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★
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、楽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。

JOYFIT24 LITE01　2026年11月 プールタイムテーブル

月曜日

プール

- 11:00～11:30 かんたんクロール 佐藤(美)
- 11:00～12:00 4種目泳ぐう 砂田
- 11:30～12:00 かんたん背泳ぎ 佐藤(美)
- NEW 11:00～13:00 個人レッスン(有料) 坂田 11/16～からスタート
- 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 砂田
- 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
- 13:10～13:40 アクアロ 高橋

火曜日

プール

- 11:00～11:30 かんたん背泳ぎ 後村
- 11:00～12:00 4種目泳ぐう 佐藤(美)
- 11:30～12:00 かんたん平泳ぎ 後村
- 12:05～12:35 かんたんクロール 後村
- 12:05～12:35 ゆっくり平泳ぎ 佐藤(美)
- 12:35～13:05 フィンスイム 後村
- 12:35～13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)
- 19:00～20:00 かんたん2種目 房川
- 20:10～20:40 ゆっくり平泳ぎ 房川

水曜日

プール

- 11:00～11:30 かんたんクロール 砂田
- 11:00～12:00 4種目泳ぐう 篠崎
- 11:30～12:00 かんたん背泳ぎ 砂田
- 12:05～13:05 水中バレー 砂田
- 12:05～12:35 かんたん平泳ぎ 篠崎
- 12:35～13:05 かんたんバタフライ 篠崎
- 19:00～19:45 かんたん2種目(クロール・背泳ぎ) 加藤

木曜日

プール

- 11:00～11:30 かんたんクロール 篠崎
- 11:00～12:00 4種目泳ぐう 佐藤(美)
- 11:30～12:00 かんたん背泳ぎ 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)
- 12:35～13:05 フィンスイム 篠崎
- 12:35～13:05 ゆっくりクロール 佐藤(美)
- 19:00～20:00 水中バレー スタッフ
- 20:05～21:05 スーパースイム 高橋

金曜日

プール

- 11:00～11:30 かんたんクロール 篠崎
- 11:00～12:00 4種目泳ぐう 砂田
- 11:30～12:00 かんたん平泳ぎ 篠崎

土曜日

プール

- 11:30～12:30 2種目泳ぐう 篠崎
- 11:30～12:00 かんたんクロール 高橋
- 12:00～12:30 かんたん平泳ぎ 高橋
- 12:45～13:30 サップヨガ 白木
- 13:45～14:15 アクアバイク 白木

日曜日

プール

- 11:45～12:15 はじめて泳ぐう 加藤
- 12:15～13:15 かんたん2種目 坂田

hacomonoで有料チケットを購入し予約してください。

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。
・坂田先生の個人レッスンは11/16から始まります。
・坂田先生のグループレッスンへの参加は来月以降2,200円/月となります。

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
サップヨガ：6名　※11月末で終了