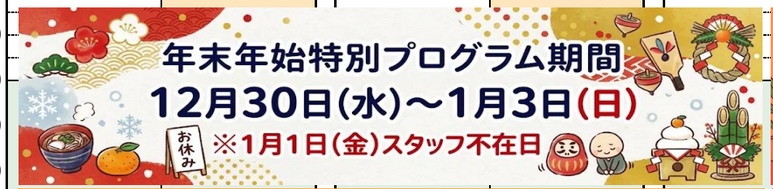
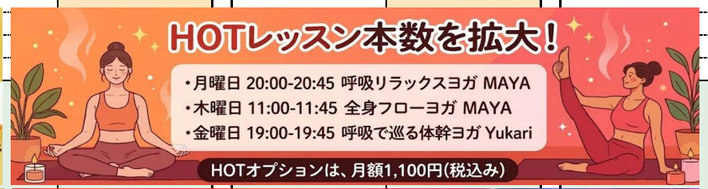
JOYFIT24 LITE01　2026年12月 スタジオタイムテーブル

	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 全身フローヨガ MAYA ヨガマット必須	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				LesMills 12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村		LesMills 12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口	
30		有料クラス		HOT契約者のみ								キッズクラス		有料クラス
12:00	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				12:30~13:15 エアリアルヨガ 【定員6名】マユミ
30					13:00~13:45 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	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 コアトレピラティス マユミ		WEB予約対象 19:00~19:45 BODYJAM 金野	有料クラス 19:00~19:45 Fithop イミ NEW	WEB予約対象 19:00~20:00 BODYPUMP YUTA	19:15~20:00 らくらくエアロ 川口	WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 矢川	HOT契約者のみ 19:00~19:45 呼吸で巡る体幹ヨガ Yukari ヨガマット必須 NEW	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	
30											WEB予約対象 19:30~20:15 LESMILLS DANCE shun		WEB予約対象 18:05~19:05 BODYPUMP 岡村	
20:00	WEB予約対象 19:45~20:30 BODYCOMBAT 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 からだ整える 金野	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	WEB予約対象 20:00~20:45 LESMILLS DANCE 尾沼				WEB予約対象 19:30~20:00 GRIT 金野	
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 呼吸リラックスヨガ MAYA ヨガマット必須 NEW	WEB予約対象 21:00~21:55 BODYJAM (テック10分) 金野 NEW	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	有料クラス 21:00~21:45 HIPHOP 尾沼					
30														
22:00														









週替わりレッスン
12月6日(日)　BODYCOMBAT
12月13日(日) BODYSTEP
12月20日(日) BODYCOMBAT
12月27日(水) BODYSTEP

GRIT スケジュール
12月6日(日)　STRENGTH
12月13日(日) CARDIO
12月20日(日) ATHLETIC
12月27日(水) STRENGTH

ノースタッフデー（ジムエリア利用可能）

12月11日(金曜日) / 1月1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】

JOY FIT 24 LITE

JOYFIT24 LITE01
年末年始プログラム

12/30 水曜日

	ZERO Studio	HOT Studio	プール
9:00			
30			
10:00	ZUMBA 10:00~10:45 ZUMBA 矢川		
30			
11:00		LesMills 11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	
30	11:00~11:45 ボディメイク&ストレッチ 矢川		
12:00	LesMills 12:00~12:45 LESMILLS DANCE Shun		
30			
13:00	13:00~13:45 かんたんヨガ 山下		
30			
14:00			
30			
15:00			
30			
16:00		キッズクラス	
30	キッズクラス		
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00	WEB予約対象 19:00~19:45 ZUMBA 山下		
30			
20:00	WEB予約対象 20:00~20:45 BODYJAM 金野		
30			
21:00	WEB予約対象 21:00~21:45 BODYPUMP 野田		
30			
22:00			

12/31 木曜日

	ZERO Studio	HOT Studio	プール
9:00			
30			
10:00			
30			
11:00			
30			
12:00	ノープログラムデー ジム/プール通常利用可能		
30			
13:00			
30			
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			

1/1 金曜日

	ZERO Studio	HOT Studio	プール
9:00	ノースタッフデー 「ジム利用可能」		
30			
10:00			
30			
11:00			
30			
12:00			
30			
13:00			
30			
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			

1/2 土曜日

	ZERO Studio	HOT Studio	プール
9:00			
30			
10:00			
30			
11:00	11:00~11:45 背骨コンディショニング 岡村		
30			
12:00	WEB予約対象 12:00~13:00 BODYPUMP YUTA / 岡村		
30			
13:00	WEB予約対象 13:30~14:30 BODYCOMBAT YUTA / 岡村		
30			
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			

1/3 日曜日

	ZERO Studio	HOT Studio	プール
9:00			
30			
10:00			
30			
11:00	WEB予約対象 11:00~11:45 BODYBALANCE 岡村		
30			
12:00	WEB予約対象 12:00~12:45 BODYPUMP 岡村	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	WEB予約対象 13:05~13:50 LESMILLS DANCE Shun		
30			
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			

代行情報 / QR

代行情報

hacomono登録QR

年末年始特別営業案内

特別特別営業期間:12月31日(木)~1月3日(日)
・スタッフ常駐時間:10時~19時
・プール営業時間:10時~17時
※特別営業期間中は、すべてのプールプログラムを休講とさせていただきます。
・温浴施設:10時~18時50分
※19時以降も引き続き施設をご利用になる場合は、外靴とお荷物をジムLITE側のロッカーへご移動くださいますようお願いいたします。

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。

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ストレッチを行うクラスです。

健康いきいき系

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　★	
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最新音楽に合わせて踊る、エネルギッシュなダンスワークアウト。

HOTスタジオ（HOT契約者のみ）

からだ整える	リラックスヨガ	インヨガ	呼吸で巡る体幹ヨガ	リラックスナイトヨガ	燃焼フローヨガ	呼吸リラックスヨガ	全身フローヨガ
強度　★	強度　★	強度　★	強度　★	強度　★	強度　★★	強度　★	強度　★
身体を温めながら、ストレッチや簡単な体幹トレーニング等を行います。身体がほぐれ、日常の疲労回復、腰・肩等の調子を整えることができます。	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刺激していく、ゆったりとしたヨガのクラスです。	呼吸を整えながら、体をゆっくり動かすヨガです。深い呼吸で心と体がつながり、終わるころには心地よい静けさに包まれます。ヨガ初心者も大歓迎です。	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、体内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。	呼吸に意識を向け、身体の中心から全身へ。体幹を意識しながらしなやかに動きます。心と身体のつながりを感じ、自分らしい軸を育むヨガです。	呼吸と動きをつないで、全身をめぐらせるフローヨガ。じんわり汗をかいて心も体もすっきり！

有料

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