ジョイフィット24春日部 8月スタジオプログラム

月

Aスタジオ
- 9:00-9:45 骨盤体操 高野
- 10:00-10:45 やさしいエアロ 高野
- 11:00-11:30 ボディメイク 吉川
- 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤
- 13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una
- 14:15-15:15 リトモス Una
- 16:00-17:00 Kidsジャズダンス 入門クラス 今井
- 17:00-18:30 Kidsジャズダンス 初級クラス 今井
- 20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野
- 21:15-22:15 KICK OUT いずみ

Bスタジオ
- 9:00-9:45 朝ヨガ 平林
- 10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名
- 11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月
- 13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村
- 14:00-15:15 気功 中嶌
- 20:00-20:45 ハタヨガ とも

BIKE
- 10:00-10:45 TOP RIDE Osaya

入場案内 8:45～ / 入場案内 8:45～ / 入場案内 20:00 / 入場案内 19:45～

実施日 10日・31日

LesMILLSCORE Kumi 25日
BODYPUMP まさを ※定員40名 4日・11日・18日

火

Aスタジオ
- 9:30-10:30 シェイプアップフラメンコ 吉岡
- 11:00-11:45 リトモス 石川
- 12:00-12:45 中級エアロ 石川
- 13:05-13:50 ZUMBA 石川
- 14:10-14:55 週替わりプログラム
- 15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko
- 20:00-20:45 ZUMBA 西薗
- 21:00-21:45 中級エアロ 西薗

Bスタジオ
- 9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生
- 11:00-11:45 リラックスヨガ 細田哲生
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ&ストレッチ 吉川
- 13:00-14:00 体感ヨガ Mamie
- 14:15-15:00 ストレッチポール Mamie 定員25名
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko
- 19:15-20:00 ピラティス AKIKO
- 20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO

BIKE
- 13:00-13:45 LesMILLS RPM Kumi

入場案内 9:15～ / 入場案内 9:30～ / 入場案内 19:00～ / 入場案内 19:45～

時間変更日 25日 13:00～13:30

水

Aスタジオ
- 9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名
- 9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野
- 10:45-11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野
- 11:45-12:30 ZUMBA 松尾
- 12:45-14:00 有料ジャズダンス yucco
- 14:15-15:15 ベリーダンス（女性限定） LAYLAH
- 19:50-20:50 週替わり LesMILLS
- 21:05-22:05 LesMILLS BODYCOMBAT

Bスタジオ
- 9:45-10:30 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00-11:45 ヨガ 高野
- 12:15-13:15 パワーヨガ 平林
- 13:45-14:45 デトックスヨガ 田代
- 18:45～ 19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ
- 20:00-20:45 週替わりプログラム なつこ

BIKE
- 14:30-15:15 TOP RIDE osaya

入場案内 8:45～ / 入場案内 9:30～ / 入場案内 18:45～ / 入場案内 19:35～

実施日 5日・26日

BODYPUMP 一輝 5日 ※定員40名
BODYJAM Sayu 12日・26日 ※20:00～20:45
BODYATTACK Kohaku 19日

代謝アップヨガ(HOT) 12日・26日
FLOW BEAT YOGA (ゆるHOT) ※どなたでも参加可能です 5日・19日

5日 一輝 / 12日・26日 Sayu / 19日 Kohaku

木

Aスタジオ
- 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山
- 10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山
- 12:00ー13:00 ハワイアンフラ 松浦
- 13:15-14:00 リトモス Una
- 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ
- 20:00-21:00 LesMILLS BODYPUMP まさを 定員40名
- 21:15-22:00 LesMILLS BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ
- 9:00-9:45 アロマリフレッシュヨガ Miyuki
- 10:00-11:00 バレエストレッチ yucco
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村
- 13:15-14:00 やさしい体幹トレーニング 中村
- 14:45-15:45 ピラティス TOMOMI
- 17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio
- 20:00-21:15 ストリートダンス Rio

入場案内 9:30～ / 入場案内 8:45～ / 入場案内 19:45～ / 入場案内 20:00～

金

Aスタジオ
- 9:45-10:30 ボディエクササイズ&ストレッチ 中村
- 11:00-11:45 ZUMBA 西薗
- 12:00-12:45 中級エアロ 西薗
- 13:00-14:00 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子
- 14:15-15:00 LesMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 子供空手 北野
- 19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名
- 20:15-21:00 中級エアロ 高柴
- 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋

Bスタジオ
- 9:30-10:15 かんたんエアロ 吉川
- 10:30-11:15 ウォーキングダイエット 吉川
- 11:30-12:30 ボディコンディショニングヨガ 細田哲生
- 19:00-20:00 デトックスヨガ いずみ
- 20:15-21:00 Music Feel Yoga Moemi

BIKE
- 19:30-20:00 LesMILLS sprint #うっちー
- 20:15-21:00 LesMILLS RPM #うっちー

入場案内 9:30～ / 入場案内 9:15～ / 入場案内 19:00～ / 入場案内 18:45～

高柴プログラム休講日 28日
スキルアップ実施日 21日

土

Aスタジオ
- 9:00-10:00 ヨガ 井上
- 10:30-11:30 ストレッチヨガ なつこ
- 12:15-13:15 HIPHOP yucco
- 13:30-14:30 ストリートダンス Rio
- 14:45-15:45 キッズチアダンス 入門クラス ポン★パピーズ
- 15:45-16:45 キッズチアダンス 初中級クラス ポン★パピーズ
- 16:45-17:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ
- 19:30-20:30 週替わり LesMILLS
- 20:45-21:45 週替わり LesMILLS

Bスタジオ
- 10:45-11:45 HOT サーキット yucco
- 12:00～12:45 パワーフローヨガ なつこ
- 13:00～14:00 ピラティス なつこ 定員25名
- 14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio
- 19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIE
- 20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIE

BIKE
- 12:00-12:45 LesMILLS RPM Kumi

入場案内 8:45～ / 入場案内 10:30～ / 入場案内 19:15～ / 入場案内 19:15～

BODYCOMBAT Sayu 1日・29日
BODYATTACK YUSUKE 8日・22日
BODYBALANCE MAMI 15日 ※18:00～19:00

BODYJAM Sayu 1日・29 日
LesMILLSCORE YUSUKE 8日・22日

日

Aスタジオ
- 9:30-10:15 ヨガ なつこ
- 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村
- 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月
- 12:35-13:35 LesMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO
- 14:00-15:00 LesMILLS BODYCOMBAT 安孫子
- 15:15-16:15 LesMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 空手教室 北野
- 19:00-20:00 LesMILLS BODYPUMP まさを 定員40名
- 20:15-21:00 LesMILLS BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ
- 11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
- 12:45-13:30 LesMILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI
- 14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO
- 15:00-16:00 ストレッチ（ストレッチポール） SACHIO 定員25名
- 16:30-17:30 アニマルフロー® 安孫子

BIKE
- 9:30-10:15 TOP RIDE Osaya

入場案内 9:15～ / 入場案内 11:15～ / 入場案内 18:45～ / 入場案内 19:15～

実施日 2日・23日

どなたでもOK HOT会員でなくても参加頂けます♪

お知らせ

- ●Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし（但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております） バイクスタジオ19名
- ● TICKET のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。
  代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
- ●整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。
- ● 🔥 マークはHOTプログラム（有料）です。温度目安：🔥 30～34℃／🔥🔥 35～38℃
- ●変更になった（内容、担当、時間）枠につきましては を表記してます。
- ● 入場案内 マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。
  マークのないプログラムは、清掃終わり次第順次ご案内いたします。

8月10日(月)～8月16日(日)はお盆特別プログラムとなります。別紙をご確認ください。

スポーツクラブJOYFIT24春日部 〒344-0038 埼玉県春日部市大沼4-31 TEL048-738-0281 年中無休/24時間営業

ジョイフィット24春日部 お盆特別スタジオプログラム

8/10 月

Aスタジオ
- 入場案内 8:45～
- 9:00-9:45 骨盤体操 高野
- 10:00-10:45 やさしいエアロ 高野
- 11:00-11:30 ボディメイク 吉川
- 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤
- 13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una
- 14:15-15:15 リトモス Una
- 20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野
- 21:15-22:15 KICK OUT いずみ

Bスタジオ
- 入場案内 8:45～
- 9:00-9:45 朝ヨガ 平林
- 10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名
- 11:15-12:15 ジャズダンス ビギナー Osaya
- 13:15-14:15 体幹ストレッチ 小百合
- 入場案内 19:45～
- 20:00-20:45 ハタヨガ とも

BIKE
- 10:00-10:45 TOP RIDE Osaya

8/11 火

Aスタジオ
- 入場案内 9:15～
- 9:30-10:30 シェイプアップフラメンコ 吉岡
- 11:00-11:45 リトモス バックナンバーmix 石川
- 12:00-12:45 中級エアロ 石川
- 13:05-13:50 ZUMBA バックナンバー 石川
- 14:10-15:10 LesMills BODYPUMP まさを 定員40名
- 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko
- 入場案内 19:45～
- 有料イベント
- 20:00-21:00 ZUMBA60 西薗
- 21:15-22:00 中級エアロ 西薗

Bスタジオ
- 入場案内 9:30～
- 9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生
- 11:00-11:45 リラックスヨガ 細田哲生
- 12:00-12:45 ボディエクササイズ＆ストレッチ 吉川
- 13:00-14:00 体感ヨガ Mamie
- 14:15-15:00 ストレッチポール Mamie 定員25名
- 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko
- 入場案内 19:00～
- 19:15-20:00 ピラティス AKIKO
- 20:15-21:00 バランス美ヨガ AKIKO

8/12 水

Aスタジオ
- 入場案内 8:45～
- 9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名
- 9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野
- 10:45-11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野
- 11:45-12:30 ZUMBA 松尾
- 12:50-13:50 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 14:15-15:15 ベリーダンス（女性限定） LAYLAH
- 入場案内 19:45～
- 20:00-20:45 LesMills BODYJAM Sayu
- 21:05-22:05 LesMills BODYCOMBAT Sayu

Bスタジオ
- 入場案内 9:30～
- 9:45-10:30 ウォーキングダイエット 高野
- 11:00-11:45 ヨガ 高野
- 12:15-13:15 パワーヨガ 平林
- 13:45-14:45 デトックスヨガ 田代
- 15:00-16:00 アニマルフロー® 安孫子
- 入場案内 18:45～
- 19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ
- 20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ

8/13 木

Aスタジオ
- 入場案内 9:30～
- 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山
- 10:45-11:30 らくらくエアロ 飯山
- 11:50-12:50 LesMills BODYCOMBAT Kohaku
- 13:15-14:00 リトモス Una
- 入場案内 19:45～
- 20:00-21:00 LesMills BODYPUMP まさを 定員40名
- 21:15-22:00 LesMills BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ
- 13:30-14:30 ヨガ 小百合
- 14:45-15:45 ピラティス TOMOMI
- 17:30-18:30 Kidsダンス 初心者クラス Rio
- 入場案内 20:00～
- 20:15-21:15 ストリートダンス Rio

8/14 金

Aスタジオ
- 入場案内 10:30～
- 有料イベント
- 10:45-11:45 ZUMBA60 西薗
- 12:00-12:45 中級エアロ 西薗
- 13:00-14:00 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 14:15-15:00 LesMills BODYPUMP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 子供空手 北野
- 入場案内 19:00～
- 19:15-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名
- 20:15-21:00 中級エアロ 高柴
- 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋

Bスタジオ
- 入場案内 9:45～
- 10:00-11:00 リラックスヨガ 細田哲生
- 11:30-12:30 ボディコンディショニングヨガ 細田哲生
- 19:30-20:00 LesMills sprint #うっちー
- 20:15-21:00 LesMills RPM #うっちー

8/15 土

Aスタジオ
- 入場案内 8:45～
- 9:00-10:00 ヨガ 井上
- 10:15-11:15 ピラティス TOMOMI
- 12:15-13:15 HIPHOP yucco
- 13:30-14:30 ストリートダンス Rio
- 入場案内 17:45～
- 18:00-19:00 LesMills BODYBALANCE MAMI
- 有料イベント
- 19:30-20:30 LesMills BODYCOMBAT 千葉

Bスタジオ
- 10:45-11:45 HOT サーキット yucco
- 12:00～12:45 パワーフローヨガ なつこ
- 13:00～14:00 ピラティス なつこ 定員25名
- 14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio

8/16 日

Aスタジオ
- 入場案内 9:15～
- 9:30-10:15 ヨガ なつこ
- 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村
- 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月
- 有料イベント
- 12:35-13:50 LesMills BODYJAM & LesMills DANCE SACHIO・MAMI
- 14:30-15:30 LesMills BODYCOMBAT 安孫子
- 15:45-16:45 LesMills BODYSTEP 安孫子 定員40名
- 17:00-18:30 空手教室 北野
- 19:00-20:00 LesMills BODYPUMP まさを 定員40名
- 入場案内 18:45～
- 20:15-21:00 LesMills BODYSTEP まさを 定員40名

Bスタジオ
- 入場案内 11:15～
- 11:30-12:30 HIPHOP 川鍋
- 14:15-15:00 ポールピラティス SACHIO
- 15:15-16:15 ストレッチ（ストレッチポール） SACHIO 定員25名
- 17:00-18:00 アニマルフロー® 安孫子

BIKE

有料イベント詳細

8/11(火)
20:00～21:00 ZUMBA 定員50名

【エントリー】
★春日部会員様 1,100円
7/28(火) 20:50より フロント受付開始
21:20より 電話受付開始
★他店舗・非会員様 1,100円
※非会員様 別途施設料1,000円
8/4(火) 10:00よりフロント・電話受付開始

有料イベント詳細

8/14(金)
10:45～11:45 ZUMBA 定員50名

【エントリー】
★春日部会員様 1,100円
7/31(金) 11:50より フロント受付開始
12:20より 電話受付開始
★他店舗・非会員様 1,100円
※非会員様 別途施設料1,000円
8/7(金) 10:00よりフロント・電話受付開始

有料イベント詳細

8/15(土)
19:30～20:30 BODYCOMBAT 定員50名

【エントリー】 ※立ち位置指定です
★春日部会員様 300円
8/1(土) 18:00より フロント受付開始
18:30より 電話受付開始
★他店舗・非会員様 300円
※非会員様 別途施設料1,000円
8/8(土) 10:00よりフロント・電話受付開始

【立ち位置表】エントリー時番号をお伝えください

有料イベント詳細

8/16(日)
12:35～13:50 定員50名
BODYJAM & LesMILLSDANCE

【エントリー】 ※立ち位置指定です
★春日部会員様 500円
8/2(日) 13:40より フロント受付開始
14:10より 電話受付開始
★他店舗・非会員様 500円
※非会員様 別途施設料1,000円
8/9(日) 10:00よりフロント・電話受付開始

【立ち位置表】エントリー時番号をお伝えください

お知らせ

- Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし（但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております） バイクスタジオ19名
- TICKET のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。
  代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
- 整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。
- 🔥 マークはHOTプログラム（有料）です。温度目安：🔥 30～34℃／ 🔥🔥 35～38℃
- 変更になった（内容、担当、時間）枠につきましては ◆ を表記してます。
- 入場案内 マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。
  マークのないプログラムは、清掃終わり次第順次ご案内いたします。

スポーツクラブJOYFIT24春日部 〒344-0038 埼玉県春日部市大沼4-31 TEL048-738-0281 年中無休/24時間営業