

2020年
4月

スポーツクラブ JOYFIT 岸和田 レッスンプログラム

レッスンの注意事項
 ※ スタジオレッスン開始10分前よりお入り下さい。それ以前の場所取りは、ご遠慮願います。
 ※ プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。(フロント横のインフォメーションにてご案内します。)
 ※掲載の全部のレッスンを何回でも自由に参加できます。(一部有料レッスンは対象外です。)

プログラムマーク
 初心者向けプログラム
 強度の低い動作が中心で年配の方にもおすすめ
 NEW 新登場のプログラム
 前号から時間変更になったプログラム
 定員制レッスン
 レズミルスプログラム



| 月 | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB |
| 7:30 | 7:15-8:15 ヨガ60 【Eri】 | | | | 7:30-8:15 モーニング8 45 【井上啓子】 | | | 7:30-8:15 朝ヨガ45 【新部】 | | | | |
| 8:30 | | 8:30-9:15 ヨガ60 【Michiko】 | 8:30-9:15 温活ヨガ45 【船田】 | 8:30-9:15 貯筋トレーニング45 【小寺】 | 8:30-9:15 コグニサイズ45 【牧野】 | 8:30-9:15 ストレッチヨガ45 【MIWA】 | 8:30-9:15 コグニサイズ45 【牧野】 | 8:30-9:15 コグニサイズ45 【牧野】 | | | | |
| 9:30 | 9:30-10:20 リンパマッサージ &ピラティス45 【Yukino】 | 9:25-10:25 整体ヨガ60 【Michiko】 | 9:30-10:15 初級エアロ45 【小寺】 | 9:30-10:15 骨盤矯正 エクササイズ45 【遊辺】 | 9:40-10:40 整体ヨガ60 【Michiko】 | 9:45-10:30 初級エアロ45 【MIWA】 | 9:45-10:45 背骨 コンディショニング60 【MAKI】 | 9:45-10:15 はじめてステップ30 【鈴木】 | 9:45-10:15 シンプルエアロ30 【牧野】 | 9:40-10:20 柔軟気功体操40 【宮本】 | 9:15-10:15 朝ヨガ60 【新部】 | 9:00-10:00 卓球 日① |
| 10:30 | 10:30-11:15 ファンクショナル トレーニング45 【Yukino】 | 10:30-11:15 ストレッチ ヨガ30 【遊辺】 | 10:35-11:05 シンプルステップ30 【船田】 | 10:30-11:15 ゆるやかヨガ45 【ゆりこ】 | 10:50-11:35 ボディメイクヨガ45 【Michiko】 | 10:45-11:30 初級エアロ45 【MIWA】 | 11:00-11:45 楽しくエアロ45 【川本】 | 10:30-11:15 中級エアロ45 【鈴木】 | 10:30-11:15 機能改善ヨガ45 【牧野】 | 10:45-11:30 tone 45 【本山】 | 10:30-11:15 らくらくエアロ45 【川本】 | 10:05-10:55 卓球 日② |
| 11:30 | 11:30-12:15 ボディパンプ45 【本山】 | 11:25-12:25 ヨガ60 【岸田】 | 11:20-12:20 ZUMBA 60【船田】 | 11:30-12:30 アシュタンガ ヨガ入門60 【ゆりこ】 | 11:50-12:35 ボディステップ45 【石原】 | 11:45-12:30 スッキリシェイプ45 【MIWA】 | 12:00-12:30 ボディパンプ30 【本山】 | 11:55-12:40 ヨガ45 【KILALI】 | 11:30-12:30 マナフラ60 【ひとみ】 | 11:45-12:30 ボディパンプ45 【本山】 | 11:30-12:15 健美操45 【北口】 | 11:10-12:10 卓球 日③ |
| 12:30 | 12:35-13:25 オリジナルエアロ (中級) 50 【船田】 | 12:35-13:20 ボディコンバット45 【本山】 | 12:35-13:35 コアミックス60 【瑞樹】 | 12:40-13:40 気功体操60 【宮本】 | 12:55-13:20 CXWORX30 【石原】 | 12:45-13:30 筋膜ストレッチ45 【遊辺】 | 12:45-13:45 コアミックス60 【瑞樹】 | 13:00-13:45 筋力トレーニング45 【小寺】 | 12:40-13:25 パウンドフィット45 【KILALI】 | 13:00-14:15 Kawahilani (カワヒラニ) フラ教室75 【有馬】 | 12:25-13:25 ヨガ60 【北口】 | 12:25-13:25 卓球 日④ |
| 13:45 | 13:45-14:15 はじめてステップ30 【遊辺】 | 13:35-14:20 SH BAM45 【井上啓子】 | 13:50-14:30 マナフラ60 【ひとみ】 | 14:00-14:45 やさしいエアロ45 【牧野】 | 13:40-14:40 SALSATION*60 【RUNA】 | 13:40-14:25 骨盤矯正 エクササイズ45 【遊辺】 | 14:00-14:45 ボディバランス45 ストレングス 【中本】 | 14:00-14:45 シンプルエアロ45 【小寺】 | 13:40-14:25 メガダンス45 【瑞樹】 | 13:35-14:35 ボディバランス60 【瑞樹】 | 13:40-14:40 ヨガ60 【岸田】 | 13:40-14:40 ポディアタック60 【瑞樹】 |
| 14:30 | 14:30-15:00 はじめてエアロ30 【遊辺】 | 14:30-15:00 やさしいサーキット30 【遊辺】 | 15:00-16:00 機能改善ヨガ60 【牧野】 | 15:15-16:15 卓球 火① | 14:55-15:40 ZUMBA 45【RUNA】 | 15:15-16:15 卓球 水① | 15:00-15:45 ヨガ45 【中本】 | 15:15-16:15 卓球 木① | 14:30-15:30 卓球 金① | 14:50-15:35 ボディコンバット45 【瑞樹】 | 14:50-15:35 ビューティヨガ45 【岸田】 | 14:55-15:55 ポディアステップ60 【瑞樹】 |
| 15:15 | 15:15-15:45 卓球 月① | 15:15-16:15 卓球 火② | 15:15-16:15 卓球 水② | 15:15-16:15 卓球 木② | 15:15-16:15 卓球 金② | 15:15-16:15 卓球 土② | 15:15-16:15 卓球 日⑤ | 15:15-16:15 卓球 日⑥ | 15:15-16:15 卓球 日⑦ | 15:30-16:30 SH BAM45 【石原】 | 16:00-17:30 スタジオ レンタル | 15:30-16:30 卓球 日⑧ |
| 16:00 | 16:20-17:20 卓球 月② | 16:20-17:20 卓球 火③ | 16:20-17:20 卓球 水③ | 16:20-17:20 卓球 木③ | 16:20-17:20 卓球 金③ | 16:20-17:20 卓球 土③ | 16:20-17:20 卓球 日⑨ | 16:20-17:20 卓球 日⑩ | 16:20-17:20 卓球 日⑪ | 16:10-17:00 キッズ体操教室50 【無料】 | 16:00-17:00 キッズ体操教室50 【無料】 | 16:35-17:25 卓球 日⑫ |
| 17:00 | 17:25-18:25 卓球 月③ | 17:25-18:25 卓球 火④ | 17:25-18:25 卓球 水④ | 17:25-18:25 卓球 木④ | 17:25-18:25 卓球 金④ | 17:25-18:25 卓球 土④ | 17:25-18:25 卓球 日⑬ | 17:25-18:25 卓球 日⑭ | 17:25-18:25 卓球 日⑮ | 17:05-17:55 キッズ体操教室50 【無料】 | 17:00-18:00 キッズ体操教室50 【無料】 | 17:40-18:40 卓球 日⑯ |
| 18:00 | 18:25-19:25 卓球 月④ | 18:25-19:25 卓球 火⑤ | 18:25-19:25 卓球 水⑤ | 18:25-19:25 卓球 木⑤ | 18:25-19:25 卓球 金⑤ | 18:25-19:25 卓球 土⑤ | 18:25-19:25 卓球 日⑰ | 18:25-19:25 卓球 日⑱ | 18:25-19:25 卓球 日⑲ | 18:00-18:50 キッズ体操教室50 【無料】 | 18:00-18:50 キッズ体操教室50 【無料】 | 18:45-19:45 卓球 日⑳ |
| 19:00 | 19:10-20:10 中級エアロ60 【大井】 | 19:00-20:00 ヨガ60 【船橋】 | 19:00-19:45 やさしいヨガ45 【鈴木】 | 19:10-19:55 初級エアロ45 【鈴木】 | 19:10-19:55 ポディアコンバット45 【本山】 | 19:10-19:55 ポディアコンバット45 【本山】 | 19:00-19:30 ポルトプラ30 【小林】 | 19:00-19:30 CXWORX30 【香谷】 | 19:15-20:15 ポディアパンプ60 【ひとみ】 | 19:30-20:15 ヨガ45 【KILALI】 | 19:00-20:00 ポディアジャム60 【麻美】 | 19:10-20:10 ポディアバランス60 【石川】 |
| 20:00 | 20:25-21:25 ポディアタック60 【松本】 | 20:20-21:20 ポディアジャム60 【瑞樹】 | 20:10-21:10 ハワイアンフラ60 【YOHKO】 | 20:10-21:10 メガダンス60 【瑞樹】 | 20:10-21:10 ボディステップ60 【深本】 | 20:15-21:15 パワーヨガ60 【鈴木】 | 19:45-20:30 ピラティス45 【小林】 | 19:45-20:30 SH BAM45 【石原】 | 20:30-21:30 オリジナルエアロ60 中級 【鈴木】 | 20:30-21:30 ポディアバランス60 【nami】 | 20:15-21:15 ポディアタック60 【松本】 | 20:25-21:25 ポディアパンプ60 【白井】 |
| 21:00 | 21:40-22:40 ポディアパンプ60 【ひとみ】 | 21:40-22:40 ポディアパンプ60 【ひとみ】 | 21:25-22:25 ポディアタック60 【KAZUKI】 | 21:25-22:25 ZUMBA 50【瑞樹】 | 21:25-22:25 ポディアパンプ60 【白井】 | 21:25-22:25 ポディアパンプ60 【白井】 | 20:45-21:35 中級エアロ50 【小林】 | 20:45-21:45 ポディアジャム60 【瑞樹】 | 21:45-22:45 ポディアコンバット60 【本山】 | 21:45-22:30 カボエイラ45 【芝脇】 | 20:30-21:30 卓球 土⑤ | 20:30-21:30 ポディアパンプ60 【白井】 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | |

全てのレッスン開始後の途中入場は
安全上の為ご遠慮ください。
お時間までにスタジオにご入場ください。

ご案内

【4月中旬ご案内予定】 4/29~5/6 GW特別プログラム 【4月末頃ご案内予定】 5月レギュラープログラム
 ※JOYFIT本部が発表するコロナ対策により案内日程が変更する場合がございます。

青枠レッスン開催週

4/1(水)~4/5(日)
 4/13(月)~4/19(日)
 4/27(月)~4/30(木)

赤枠レッスンのみ

4/6(月)~4/12(日)
 4/20(月)~4/26(日)

黄枠全週開催

4/10(金) 休館日

- ◆定員 Aスタジオ45名 Bスタジオ40名 参加条件「ヘルスチェック用紙必要」
- ◆共有アイテム (チューブ、パンプツール等) は使用前にご自身にて消毒をお願いします。
- ◆参加者同士接触は極力お控えください。
- ◆毎スタジオ後に室内の消毒・換気を実施します。

「ヘルスチェック用紙」ついて
 各レッスン20分前にフロントにて配布
 記入いただきスタジオに整列ください。(整列開始: レッスン15分前)
 入場時にスタッフに用紙をお渡しください。