

2024年

5月

JOYFIT® 岸和田

◆定員:Aスタジオ80名 Bスタジオ70名

※入場について(整列開始:レッスン開始20分前)(入場開始:レッスン開始15分前)

◆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。

初めての方でも安心

ゆったりしたプログラム

より動きたい方にオススメ

ヨガマットが必要なクラス

時間変更クラス

キッズ専用プログラム

月		火		水		木		金		土		日	
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スタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:30~10:30 ルーシーダットンスアイヨガ 60 末久	9:45~10:30 リズムフィットネス 45 本山	整理券 9:30~10:15 初中級エアロ 45 小寺		9:30~10:30 ルーシーダットンスアイヨガ 60 末久		9:30~10:30 背骨コンディショニング ※長めのタオル持参 60 MAKI	整理券 9:50~10:35 わくわくエアロ 45 (初中級)中家	整理券 10:00~10:45 中上級エアロ 45 鈴木	10:00~11:00 機能改善体操&ヨガ 60 牧野	9:30~10:30 気功体操 60 宮本	10:00~11:00 JOYキッズ おけいこスクール	整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	9:00~10:00 卓球①
11:00~11:45 ボディパンプ 45TB 本山	11:00~12:00 ヨガ 60 岸田	整理券 10:45~11:45 ZUMBA 60 岡崎	10:30~11:30 アシュタンガヨガ 60 (初級~中級編へ) ゆりこ	11:00~11:45 初中級エアロ 45 MIWA	10:45~11:45 笑って動いて元気! 60 石原	11:00~11:45 健美操 45 北口	11:15~12:00 シェイプアップ 45 本山	整理券 11:15~12:15 とことんエアロ 60 大井	11:30~12:30 マナフラ 60 ひとみ	11:00~12:00 デトックスヨガ 60 CHIE			10:30~11:30 卓球②
12:15~13:00 ボディコンバット 45 本山		12:15~13:00 ボディアタック 45 柳本	12:00~13:00 ヒーリングヨガ 60 Yuka	12:15~13:00 ステップエクササイズ 45 浜本	12:15~13:15 スタイルupピラティス 60 井上 啓子	12:15~13:00 ダンスエアロ(初中級)45 小寺	12:30~13:15 ストレッチ&ボール 45 本山 (定員35名)	12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		12:30~13:30 ボディコンバット 60 本山	12:15~13:15 ハウス 60 吉川		12:00~13:00 卓球③
13:30~14:00 はじめてステップ 30 園東	13:30~14:15 ZUMBA 45 井上 都茂子	13:45~14:45 マナフラ 60 ひとみ	13:30~14:30 バクティフローヨガ 60 まり	13:30~14:30 ボディバランス 60 まり	13:45~14:30 フィットネスフラ 45 MIWAKO	13:30~14:00 ボディパンプ 30 中本	14:15~14:45 ボディバランス 30 中本	14:00~14:45 ボディコンバット 45 KATTA	14:00~14:45 ポール&ピラティス 45 松田	14:00~15:00 ボディパンプ 60 本山	13:45~14:45 ヨガ 60 岸田	13:15~14:15 ボディアタック 60 福田	13:30~14:30 卓球④
14:30~15:00 はじめてのエアロ 30 園東				15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		15:00~15:45 ヨガ 45 岸田		15:15~16:00 アロマリラクソロジー 45 Eri	15:30~16:30 卓球①		15:15~16:00 ボディバランス 45ST 石原		15:00~16:00 卓球⑤
16:00~17:35 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:15~18:10 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	16:45~18:30 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 有料スタジオ枠	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール	卓球①	15:30~16:30 JOYキッズ おけいこスクール		15:50~18:30 JOYキッズ 体操教室	卓球⑥
19:00~20:00 とことんエアロ 60 大井	19:15~20:00 ゆるやかヨガ 45 ゆりこ	19:00~20:00 ボディコンバット 60 浜本	19:00~19:45 やさしいヨガ 45 鈴木	19:15~20:15 ボディアタック 60 加減	19:15~20:00 ヨガ 45 安永	19:00~19:45 ボディステップ 45 石原		19:15~20:00 ボディコンバット 45 本山	19:15~20:00 スローヴィンヤサヨガ 45 まり		18:15~19:15 有料スタジオ枠		
20:30~21:30 ボディアタック 60 松本		整理券 20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	20:15~21:15 ハワイアンフラ 60 YOHKO	20:45~21:45 ボディパンプ 60 白井	20:30~21:30 パワーヨガ 60 鈴木	20:15~21:15 ボディバランス 60 石原		20:30~21:30 ボディパンプ 60 白井	20:30~21:30 ボディバランス 60 まり	20:30~21:30 ボディアタック 60 松本			
22:00~23:00 ボディパンプ 60 ひぐま													

【整理券について】
 ・整理券枠は2時間前より入り口にて配布致します。
 ・有料:1番~15番順不同 ・無料:16番~50番順不同
 ※1番~15番は整理券有料チケットが必要です※

毎月10日は
休館日

ヨガ
&
ストレッチ

有酸素

レズミルズ

フラダンス

ダンス

キッズ

その他