

2024年

JOYFIT® 岸和田

6月

◆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 | | | 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 ボディステップ 45 石原 | 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 はじめてのエアロ 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 ポール&ピラティス 45 松田 | 14:00~14:45 ボディコンバット 45 KATTA | 14:00~15:00 ボディパンプ 60 本山 | 13:45~14:45 ヨガ 60 岸田 | | 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 アロマリラクゼーションヨガ 45 Eri | 15:30~16:30 | | 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 | 16:30~17:30 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 | 18:30~21:00 JOYキッズ 空手教室 | |
| 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