

2024年 JOYFIT 岸和田  
8月9月10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 チューブや重り等はご自身にて拭いてください。  
 ◆参加者同士の接触は極力お控えください。

- 初めての方でも安心
- より動きたい方向け
- ゆったりしたクラス
- 時間変更クラス
- ヨガマットが必要
- キッズ専用クラス

整理券について  
 2時間前より入り口にて配布します

整理券 ・有料:1~15番(順不同)※有料チケットが必要  
 ・無料:16~50番(順不同)

整理券 ・無料:1~50番(順不同)

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
		整理券 9:30~10:15 初中級エアロ45 小寺				整理券 9:30~10:30 背骨コンディショニング ※長めのタオル持参 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		9:30~10:30 気功体操 60 宮本			9:00~10:00 卓球①
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	10:30~11:30 アシュタンガヨガ60 (初級~中級編へ) ゆりこ		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		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	10:30~11:30 卓球②
11:00~11:45 ボディパンプ45TB 本山	11:00~12:00 ヨガ 60 岸田	12:00~13:00 ヒーリングヨガ 60 Yuka		12:15~13:00 ポティステップ 45 石原		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			11:00~12:00 デトックスヨガ 60 CHIE		11:45~12:45 ヨガ 60 北口	12:00~13:00 卓球③
12:15~13:00 ポティコンパクト45 本山	13:30~14:00 はじめてステップ30 岡東	13:30~14:30 バクティブローヨガ 60 まり		13:30~14:30 ポティバランス 60 まり		13:30~14:00 ポティパンプ30 中本	14:15~14:45 ポティバランス30 ST 中本	整理券 12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		12:30~13:30 ポティコンパクト 60 本山		13:15~14:15 ポディアタック 60 福田	13:30~14:30 卓球④
13:30~14:00 はじめてステップ30 岡東	14:30~15:00 はじめてのエアロ30 岡東	15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		15:00~15:45 ヨガ45 岸田	15:15~16:00 アロマリラクセスヨガ 45 Eri	14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田		12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		13:45~14:45 ヨガ 60 岸田	15:00~16:00 卓球⑤
14:30~15:00 はじめてのエアロ30 岡東	15:30~16:30 卓球①	16:15~18:10 JOYキッズ おけいこスクール		16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール		16:45~18:30 JOYキッズ おけいこスクール	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール	14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田		14:00~15:00 ポティパンプ 60 本山		15:50~18:30 JOYキッズ 体操教室	16:30~17:30 卓球⑥
16:00~17:35 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 卓球②	19:00~20:00 ポティコンパクト 60 浜本		19:15~20:15 ポディアタック 60 松本		19:15~20:00 ポティステップ 45 石原	17:00~18:00 レンタルスタジオ	15:15~16:00 アロマリラクセスヨガ 45 Eri		14:00~15:00 ポティパンプ 60 本山	整理券 17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美		
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	20:15~21:15 ハワイアンフラ 60 YOHKO		20:30~21:30 パワーヨガ 60 鈴木		20:30~21:30 ポティバランス 60 石原	17:15~18:00 有料スタジオ	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール		17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美	18:15~19:15 有料スタジオ		
20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	20:30~21:30 ハウス ※9月開始※ 吉川<NEW>	整理券 20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木		20:45~21:45 ポティパンプ 60 白井		20:45~21:45 ポティパンプ 60 石原	19:15~20:00 ポティコンパクト 45 本山	16:40~17:40 JOYキッズ おけいこスクール		20:30~21:30 ポティパンプ 60 白井			
22:00~23:00 ポティパンプ 60 ひぐま								19:15~20:00 ポティコンパクト 45 本山		20:30~21:30 ポティパンプ 60 白井			

毎月10日は休館日

- 健康系** 主にマットを使用した身体を整えるクラス
- フラ系** マナフラとハワイアンフラ2種類のクラスがあります
- レズミルズ** 世界中で人気。初めての方でも楽しめるシンプルで汗のかけるクラス
- エアロ系** エアロビクス等のエクササイズ
- ダンス系** 様々なダンス系クラス
- キッズ** お子様専用の為大人の方は参加できません
- 有料クラス** 内容はフロントにお尋ねください