

2024年 JOYFIT 岸和田
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(整理開始: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
整理券 ・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	 NEW 9:50~10:35 笑って動いて元気 45 石原	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	整理券 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 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 ボディバランス30 ST 中本		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	13:30~14:15 ZUMBA 45 井上 都茂子	13:45~14:45 マナフラ 60 ひとみ		15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		15:00~15:45 ヨガ45 岸田		15:15~16:00 アロマリラックスヨガ 45 Eri		12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA		14:00~15:00 ポディパンプ 60 本山	15:00~16:00 卓球⑤
14:30~15:00 はじめてのエアロ30 岡東				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		15:30~16:30 有料クラス JOYキッズ おけいこスクール	16:30~17:30 卓球⑥
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		19:00~20:00 ポディアタック 60 松本		19:15~20:15 ポディアタック 60 松本		20:30~21:30 ポディパンプ 60 白井		14:00~15:00 ポディパンプ 60 本山		16:40~17:40 JOYキッズ おけいこスクール	
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 ポティコンパクト 60 浜本		20:45~21:45 ポディパンプ 60 白井		20:30~21:30 パワーヨガ 60 鈴木		20:30~21:30 ポディバランス 60 石原		15:30~16:30 卓球①		17:00~18:00 卓球②	
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		20:15~21:15 ハワイアンフラ 60 YOHKO		20:30~21:30 ヨガ45 安永		19:15~20:00 ポティステップ 45 石原		16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール		17:00~18:00 卓球②	
22:00~23:00 ポディパンプ 60 ひぐま				18:15~19:15 有料スタジオ		19:15~20:00 ポディアタック 60 松本		19:15~20:00 ポティコンパクト 45 本山		17:00~18:00 卓球②		19:00~21:00 キッズ 空手教室	

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	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	ダンス系 様々なダンス系クラス	有料クラス 内容はフロントに お尋ねください
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	エアロ系 エアロビクス等のエクササイズ	キッズ お子様専用の為 大人の方は参加できません	