

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	 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 ZUMBA 8月9月休講 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	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 10:00~11:00 機能改善体操&ヨガ 60 牧野	11:00~11:00 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	12:15~13:15 スタイルUP ピラティス60 井上 啓子	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		11:00~12:00 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 ポディコンパクト45 本山		13:30~14:30 ハクティブローヨガ 60 まり		13:45~14:45 マナフラ 60 ひとみ	12:15~13:00 ポディステップ 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	12:45~13:30 ZUMBA 45 KATTA	11:30~12:30 マナフラ 60 ひとみ	12:30~13:30 ポディコンパクト 60 本山		12:15~13:15 ポディバランス 60 石原	13:00~14:00 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	15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ		16:00~17:35 卓球①	13:30~14:30 ポディバランス 60 まり	13:45~14:30 フィットネスフラ45 MIWAKO	13:30~14:00 ポディパンプ30 中本	14:15~14:45 ポディバランス30 ST 中本	14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田	12:30~13:30 ポディコンパクト 60 本山	13:45~14:45 ヨガ 60 岸田		13:15~14:15 ポディアタック 60 福田	13:30~14:30 卓球④
14:30~15:00 はじめてのエアロ30 岡東		16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール		15:00~16:30 卓球②	15:00~15:45 ZUMBA 45 ネオ	15:30~16:30 卓球①	15:00~15:45 ヨガ45 岸田	15:30~16:30 卓球①	15:15~16:00 アロマリラクセスヨガ 45 Eri	14:00~15:00 ポディパンプ 60 本山	14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田	14:00~15:00 ポディパンプ 60 本山	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		16:00~17:35 卓球①	16:30~18:15 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 卓球②	16:45~18:30 JOYキッズ おけいこスクール	17:00~18:00 卓球②	16:15~17:55 JOYキッズ おけいこスクール	15:30~16:30 卓球①	15:30~16:30 アロマリラクセスヨガ 45 Eri	15:30~16:30 卓球①	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	19:00~19:45 やさしいヨガ45 鈴木		19:00~20:00 ポディコンパクト 60 浜本	19:00~20:00 ポディコンパクト 60 浜本	19:15~20:15 ポディアタック 60 松本	19:15~20:00 ヨガ45 安永	19:15~20:00 ポディステップ 45 石原	19:15~20:00 ポディコンパクト 45 本山	17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美	18:15~19:15 有料スタジオ	19:00~21:00 キッズ 空手教室		
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	20:15~21:15 ハワイアンフラ 60 YOHKO		整理券 20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	20:30~21:30 オリジナルエアロ 60 鈴木	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	20:30~21:30 ポディパンプ 60 白井	17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美	18:15~19:15 有料スタジオ	19:00~21:00 キッズ 空手教室		
22:00~23:00 ポディパンプ 60 ひぐま		20:30~21:30 ハワイアンフラ 60 YOHKO		20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	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	20:30~21:30 ポディパンプ 60 白井	20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	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	