

2024年 JOYFIT 岸和田  
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  ・無料枠のみ  
(1~50番順不同・51~80番順)

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		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 定員80名 MAKI	9:50~10:35 笑って動いて元気 45 石原			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 1・15・29日ZUMBA 8・22日 K-POP 岡崎/AYA	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	整理券 11:15~12:00 シェイプアップ45 本山	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	11:00~12:00 デトックスヨガ 60 CHIE		整理券 10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	10:30~11:30 卓球②
12:15~13:00 ボディコンパクト45 本山		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	12:15~13:00 ポティステップ 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 ボディコンパクト 60 本山	12:15~13:15 ポティバランス 60 石原	12:30~13:30 ポディアタック 60 福田	12:00~13:00 卓球③
13:30~14:00 はじめてステップ30 風車	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 バクティブローヨガ 60 まり	13:30~14:30 ポティバランス 60 まり	13:45~14:30 フィットネスフラ45 MIWAKO	13:30~14:00 ポティパンプ30 中本	14:15~14:45 ポティバランス30 ST 中本	14:00~14:45 ボール&ピラティス 45 松田	14:00~14:45 ポティコンパクト 45 KATTA	14:00~15:00 ポティパンプ 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 風車				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	15:30~16:30 ポティコンパクト 45 KATTA		15:30~16:30 卓球①	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 レンタルスタジオ	16:15~18:00 JOYキッズ おけいこスクール	16:50~17:50 卓球②	17:00~18:00 コリオミックス 60 麻美	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	
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 ボディコンパクト 60 浜本	19:00~19:45 やさしいヨガ45 鈴木	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 ポティステップ 45 石原		19:15~20:00 ボディコンパクト 45 本山	19:15~20:00 ポティパンプ 60 白井	19:00~21:00 キッズ空手			
20:30~21:30 ポディアタック 60 松本	20:30~21:30 ハウス 60 吉川	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 ポティパンプ 60 白井	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		20:30~21:30 ポティパンプ 60 白井	20:30~21:30 ポティバランス 60 まり	20:30~21:30 ポディアタック 60 松本			

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