

2026年 11月スケジュール

【スタジオ定員】
Aスタジオ: 60名
Bスタジオ: 22名
※入場は10分前からの
ご入場となります



×他店舗/ビジターは通常予約不可!
(有料予約はOK)

予約

参加にはWEB予約が必要です
当日抽選整理券を引いていただきます

有料予約可

予約なしで参加可です。「確実に参加したい方」「優先入場希望の方」は予約出来ます

整



参加には抽選整理券が必要です
(フロントにて配布)

初心者にも安心してお入り
いただけるクラスです

同ジャンル内では強度・難度ともに
低く設定したクラスです

中上級



有料クラス

初心者の方はご参加頂けません

有料クラス

12/26(土)~12/27(日)にてLes Mills新曲発表会!

12/28(月)~1/3(日)まで年末年始スケジュール!

11月3日		11月23日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B
9:00																	
9:30																	
10:00	10:00~11:00 バランス調整ヨガ 田中美早 配布	10:00~11:00 ヨガ 高島リサ	エアロの後、自重での 筋トレあり。効果的に ボディメイクがしやすい	10:00~11:00 ヨガ HIROMI		9:30~10:00 やさしいエアロ 中里		10:15~11:15 ヨガ 佐野	10:40~11:10 バレエシェイプアップ KIRARI	10:00~10:45 青春コンディショニング GENKI		10:00~10:45 ヨガ45 高島リサ	10:00~10:45 ピラティス YOSHIKO			10:00~11:00 ヨガ 松尾	
11:00	11:20~12:20 BODYATTACK™ 藤田 有料予約	11:20~12:05 やさしいエアロ+ちょとトレ 高島リサ		11:20~12:05 太極拳 三宅		10:45~11:05 お腹すっきり 小番	11:25~12:10 バランス調整ヨガ 田中美早	11:25~11:55 BODYATTACK™30 小番	11:35~12:35 BODYPUMP™ KIRARI	11:05~11:55 自力整体 片倉	11:05~11:55 配布 3,450	11:05~11:55 やさしいエアロ 高島リサ	11:05~11:50 ZUMBA YOSHIKO			11:20~12:20 BODYPUMP™ 笹岡 有料予約	
12:00																	
13:00	12:40~13:40 RITMOS Kimi	12:20~13:20 BODYATTACK™ 小番		12:25~13:10 やさしいエアロ+ちょとトレ 高島リサ		12:30~13:15 RITMOS Kimi	13:30~14:20 ストリートダンス K2(カズ)	13:00~15:30 卓球フリー利用	12:45~13:45 はじめてバレエ 中林	12:15~13:15 BAILA BAILA 溝口幸穂	12:45~13:45 BODYJAM™ NONA	12:45~13:45 BODYJAM™ NONA	12:10~12:40 セルブテア 鎌田			12:45~13:45 BODYCOMBAT™ CHISATO	
14:00	14:00~14:50 オリジナルエアロ 多田 配布	13:40~14:40 ストリートダンス MIYU 配布15分前		13:30~14:20 ストリートダンス K2(カズ)		13:35~14:05 初級ステップ 多田	14:40~15:40 ボディコンバット KAREN	14:15~15:05 ZUMBA50 大西	14:15~15:05 ZUMBA50 大西	14:05~15:05 RITMOS 富安	14:05~15:05 RITMOS 富安	14:05~15:05 BODYJAM™ YUKKY	14:05~15:05 BODYJAM™ YUKKY	14:15~15:15 パワーヨガ 澤野		14:05~15:05 BODYATTACK™ CHISATO	
15:00	15:00~16:00 BODYJAM™ MIYU 配布15分前	15:00~16:00 BODYJAM™ MIYU 配布15分前		14:40~15:40 ボディコンバット KAREN		14:20~15:10 オリジナルエアロ 多田 配布	15:05~16:20 有料バレエスクール 式(しき) 75分(1回1,500円) 1,500円	15:25~16:25 青春ヨガ 碧山	15:30~17:30 卓球フリー利用	15:25~16:15 フラダンス 淡川	15:25~16:15 フラダンス 淡川	15:30~18:30 BODYPUMP™ SAEKI	15:30~18:30 BODYPUMP™ SAEKI	14:15~15:15 パワーヨガ 澤野		15:25~16:25 BODYJAM™ NONA	
16:00		16:15~17:15 KIDS空手 飛心会		16:15~17:15 KIDS空手 飛心会				16:30~17:30 KIDS/バレエ① (加奈/バレエスクール)				16:30~17:30 KIDS/バレエ① (加奈/バレエスクール)	16:30~18:00 卓球フリー利用	16:30~18:00 卓球フリー利用			16:40~17:40 BODYSTEP™ NONA
17:00								17:35~18:35 ジュニアバレエ② (加奈/バレエスクール)				17:35~18:35 ジュニアバレエ② (加奈/バレエスクール)					
18:00	仙骨枕、セラバンドを お持ちください 不調改善、肩こり・腰痛 予防の効果が期待 できます。	仙骨枕、セラバンドを お持ちください 不調改善、肩こり・腰痛 予防の効果が期待 できます。		仙骨枕、セラバンドを お持ちください 不調改善、肩こり・腰痛 予防の効果が期待 できます。				18:40~19:25 ジュニアポアントクラス (加奈/バレエスクール)	18:40~19:40 BODYCOMBAT™ 笹岡	18:30~19:30 オリジナルエアロ 笹岡	18:30~19:30 ジュニアバレエアドバンス	18:30~19:30 ジュニアバレエアドバンス	18:50~19:20 BODYATTACK™30 小番	18:50~19:20 BODYATTACK™30 小番			
19:00	19:00~20:00 青春コンディショニング GENKI	19:00~20:00 青春コンディショニング GENKI		18:50~19:35 青春コンディショニング GENKI	19:00~19:30 BODYATTACK™30 笹岡			19:40~20:40 BODYATTACK™ 藤田	19:55~20:55 BODYJAM™ #MARI	19:30~20:30 RITMOS 久本	19:30~20:30 RITMOS 久本	19:30~20:30 RITMOS 久本	19:45~20:15 BODYPUMP30™ 笹岡	19:45~20:15 BODYPUMP30™ 笹岡			
20:00								20:00~20:45 ヨガ45 YUKKY	20:00~20:45 ヨガ45 YUKKY	20:45~21:45 BODYATTACK™ 綾方	20:45~21:45 BODYATTACK™ 綾方	20:45~21:45 BODYATTACK™ 綾方	20:40~21:40 BODYCOMBAT™ #MARI	20:40~21:40 BODYCOMBAT™ #MARI			
21:00								21:00~22:00 BODYJAM™ YUKKY	21:00~22:00 BODYJAM™ YUKKY								
22:00								21:10~22:10 BODYPUMP™ hide	21:10~22:10 BODYPUMP™ hide								
23:00																	

【チケットマーク◆予約について】

●JOY6会員様 : VIP ⇒有料チケット3枚 or 900円 (優先入場)

有料[◆] ⇒有料チケット2枚 or 600円

通常/残予約 ⇒有料チケット1枚 or 300円

※入場順 VIP > 有料 > 他店/ビスター > 通常・残予約・当日

●他店/ビスター : 有料チケット2枚 or 600円/本

スタジオ予約関連ページ

(予約・キャンセル)

QRコード

11月15日(日)は通常営業!

11月5日(木)、25日(水)はノースタッフデー

【フロント対応時間】

平日 9:00-15:00

17:00-20:00

【チケットマーク◆予約について】
●JOY6会員様 : VIP ⇒有料チケット3枚 or 900円 (優先入場)
●有料◆ ⇒有料チケット2枚 or 600円
●通常/残予約 ⇒有料チケット1枚 or 300円
※入場順 VIP > 有料 > 他店/ビジター > 通常・残予約・当日
●他店/ビジター : 有料チケット2枚 or 600円/本

スタジオ予約関連ページ
(予約・キャンセル)



11月15日(日)は通常営業!
11月5日(木)、25日(水)はノースタッフデー
・スタジオ→全面休講
・男女更衣室→終日利用不可
・フロント受付→終日各種受付不可

【フロント対応時間】
平日 9:00-15:00
17:00-20:00
土曜 9:00-18:00
日曜 9:00-18:00

