

2021年7月 スタジオプログラム

【スタジオ定員】
新型コロナウイルス対策のため、
定員を以下とさせていただきます。
Aスタジオ:50名
Bスタジオ:23名
※入場は10分前からの
ご案内となります

初心者おすすめ!

初心者の方に特にオススメのクラスです。

中上級

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。

初心者の方はご参加頂けません

HOTプログラム

室温 30℃~38℃ 前後
湿度 65%~75% 前後
持ち物
ヨガマット 十分な水分
バスタオル

7月22日 (木祝)		7月23日 (金祝)		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	9:00~9:10 ラジオ体操			9:00~9:10 ラジオ体操				9:00~9:10 ラジオ体操		9:00~9:10 ラジオ体操							
9:30	9:30~10:00 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本浩子	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃	9:30~10:15 自力整体 片倉	9:45~10:15 やさしいエアロ 宮本浩子	9:30~10:15 ヨガ 五十嵐	10:00~10:45 LES Mills TONE™45 今北	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:00 やさしいエアロ 富岡	9:45~10:30 自力整体 勝田	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本浩子	9:30~10:15 オリジナルエアロ 梶田	9:45~10:15 やさしいステップ 多田	9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤	9:00
10:00	10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	10:30~11:15 ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY	10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYPUMP™30 瀬口	10:45~11:30 ルーシーダットン 泊	10:45~11:30 ボディシェイプ 宮本浩子	10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐	11:15~11:45 BODYBALANCE™30 今北	10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	10:30~11:15 ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY	10:00~10:45 かんたんエアロ 宮本浩子	10:45~11:30 リラックスヨガ 湯汲	11:00~11:45 BODYPUMP™45 瀬口	10:45~11:30 らんらんエアロ 多田	10:00
11:00	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	11:30~12:15 有料ピラティス 富岡	12:15~13:00 LES Mills TONE™45 YUKKY	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:30 ヨガ YOKO	12:00~12:45 ヨガ YOKO	12:00~12:45 フラダンス 増田	12:15~12:35 ポールストレッチ 柴崎	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	11:30~12:15 有料ピラティス 富岡	12:15~13:00 LES Mills TONE™45 YUKKY	12:15~13:00 かんたんエアロ 宮本浩子	12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲	11:00~11:45 BODYPUMP™45 瀬口	12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居	11:00
12:00	13:00~13:45 BODYATTACK™45 榛葉	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:45 やさしいステップ 瀬戸梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	13:00~13:45 らくらくエアロ 土居	13:15~14:00 BODYCOMBAT™45 空閑	13:15~13:45 ステップ 井口	13:00~13:45 リラックスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 榛葉	13:45~14:30 フラダンス 増田	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI	14:10~14:55 HOT血流改善ヨガ 柴崎	14:30~15:15 BODYCOMBAT™45 空閑	14:15~15:00 ヨガ(中級) 林	12:00
13:00	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	14:00~14:45 HOTヨガ 金城	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	14:00~14:45 有料ストリートダンス 八川	14:15~15:00 RITMOS 45 優美	14:30~16:00 有料フラダンス 道家	14:15~15:00 オリジナルエアロ 井口	14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15~15:00 ZUMBA 橋本	14:00~14:45 HOTヨガ 金城	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30~16:15 背骨コンディショニング GENKI	15:30~16:15 HOTピラティス 松村	15:45~16:30 ヨガ 林	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	13:00
14:00	15:30~16:15 オリジナルラテン&社交ダンス 山本	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:30~16:15 卓球 フリー利用	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~16:00 ダンス基礎 OKUSON.	15:30~16:00 ダンス基礎 OKUSON.	16:30~17:15 フリースタイルダンス OKUSON.	15:30~16:30 KIDS(3~6歳) 飛心会空手 徳富	15:30~16:15 オリジナルラテン&社交ダンス 山本	15:50~16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお	15:30~16:15 卓球 フリー利用	15:30~16:15 背骨コンディショニング GENKI	15:30~16:15 HOTピラティス 松村	15:45~16:30 ヨガ 林	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	14:00
15:00	16:35~17:35 (小学生1~3年) KIDS DANCE はるお	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	17:45~18:45 BODYATTACK™ 空閑&榛葉	17:45~18:30 機能改善プラス 坂東	18:45~19:30 ピラティス 坂東	16:30~17:15 フリースタイルダンス OKUSON.	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合	16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	16:35~17:35 (小学生1~3年) KIDS DANCE はるお	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	16:30~17:15 ヨガ 林	16:45~17:30 卓球 サークル利用	17:30~18:15 プレスフローヨガ 林	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	15:00
16:00	18:00~18:45 BODYCOMBAT™45 空閑&谷川	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	19:15~20:00 BODYCOMBAT™45 榛葉&加藤	19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾	19:00~19:30 LES Mills TONE™30 矢富	16:45~17:30 卓球 サークル利用	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合	17:00~17:45 卓球 サークル利用	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	16:30~17:15 ヨガ 林	16:45~17:30 卓球 サークル利用	17:30~18:15 プレスフローヨガ 林	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:00
17:00	19:15~20:00 背骨コンディショニング 西川	19:15~20:00 BODYCOMBAT™45 榛葉&加藤	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	19:50~20:35 ヨガ 坂東	20:00~20:45 Free Style Hip Hop YUUKI	16:45~17:30 卓球 サークル利用	17:15~18:15 KIDSバレエ 河合	17:00~17:45 卓球 サークル利用	17:35~18:35 (小学生4~6年) KIDS DANCE はるお	18:35~19:35 (中学生~) KIDS DANCE はるお	16:30~17:15 ヨガ 林	16:45~17:30 卓球 サークル利用	17:30~18:15 プレスフローヨガ 林	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	16:45~17:15 週替わりショートレッスン Staff	17:00
18:00	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:00~20:45 Free Style Hip Hop YUUKI	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	18:00
19:00	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ 北原	21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:15~22:00 ストリートダンス はるお	21:15~22:00 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	19:00
20:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	20:00
21:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00
22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	22:00 【CLOSE】 22:00	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	22:00
23:00	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	23:00
30	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	21:30~22:15 ストリートダンス はるお	20:00~20:45 BODYPUMP™45 伊藤	20:15~21:00 BODYATTACK™45 榛葉	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 BODYPUMP™45 高塚	20:30~21:15 オリジナルエアロ 梶田	20:30~21:15 RITMOS 45 赤羽	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	20:20~21:05 BODYPUMP™45 空閑	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川	30

LES Millsチャレンジ枠とは
・レッスンに参加してみたいけどいきなり45分はちょっと...
・どのレッスンで何をやるのかわからない
・自分に合ったレッスンを見つけたい! etc...
以上のようなLES Millsはもちろん、レッスン初心者の方に特にオススメの枠です!
レッスン時間は各30分と気軽に参加しやすく、自分に合ったレッスンを見つける特別枠として設置しております。
もちろん少し慣れてきた方は、「今日は2本出る!!」等のチャレンジ枠としてもご利用ください。

レッスン予約方法

JOYFIT正会員様のみご予約可能

【方法】WEB予約フォーム
【対象】マークがついているもの

【受付期間】
予約対象週 前週の金曜日まで
※土・日は受付期間外
【予約対象週】
次週 月曜日~日曜日の1週間

ホームページ
→会員様向け情報から!
スタジオ予約はこちら

振津富田LINEのメニューから!
スタジオ予約専用ページ

レッスン予約
WEBサイト
QRコードから!

内容につきましては予告なく変更、代行、休講の可能性がございます。

●毎月15日は休館日となります

【フロント】 23:00まで
(入会受付 22:30まで)

【ジム利用】 23:45まで
※ゲートアウト 24:00厳守とさせていただきます。

スポーツクラブ JOYFIT