

2021年 お盆 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**緑**にオススメのクラスです。

初心者にも安心してお入り頂けるクラスです。



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

初心者の方をご参加頂けません

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

8月9日(月)		8月10日~12日		8月13日(金)		8月14日(土)		8月15日(日)		8月16日(月)			
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO A	STUDIO B		
9:00~9:10 ラジオ体操		通常営業		OPEN 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			
9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃			9:45~10:30 自力整体 勝田 ※スポーツタオル持参	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 中上級		9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	9:30~10:30 はじめてバレエ 麻乃	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 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYPUMP™30 瀬口
10:45~11:30 らくらくエアロ 町田				11:00~11:45 テック15分&BODYBALANCE™30 今北		10:45~11:30 リラククスヨガ 湯汲		12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢		12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	
12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢				12:15~13:15 テック30分& BODYCOMBAT™30 空閑		12:00~12:30 やさしいエアロ 湯汲		13:00~13:30 やさしいステップ GENKI		13:00~13:30 やさしいステップ 瀬戸梢		13:00~13:30 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 ZUMBA 瀬戸梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川			13:45~14:30 フラダンス 増田	13:00~13:45 ヨガ 星本	13:00~13:30 やさしいステップ GENKI		14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI	14:10~14:55 JOYFIT 正会員のみ HOT血流改善ヨガ 柴崎	14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢		14:00~14:45 ZUMBA 瀬戸梢	
14:00~14:45 有料ストリートダンス 八川	14:00~14:45 有料ストリートダンス 八川			15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI		15:15~16:00 JOYFIT 正会員のみ 背骨コンディショニング GENKI	15:30~16:15 HOTピラティス 松村	15:15~16:00 太極拳 三宅		15:15~16:00 太極拳 三宅	
15:30~16:15 BODYBALANCE™45 Team JF	15:15~16:00 太極拳 三宅			16:30~17:15 ヨガ 林	15:30~16:15 卓球 フリー利用	15:15~16:00 背骨コンディショニング GENKI		17:30~18:15 プレスフローヨガ 林		16:45~17:30 卓球 サークル利用		16:45~17:30 卓球 サークル利用	
16:45~17:30 BODYPUMP™45 Team JF	16:45~17:30 卓球 サークル利用			19:10~19:55 RITMOS 45 赤羽	16:45~17:30 卓球 サークル利用	19:00~19:30 JOYFIT 正会員のみ BODYPUMP™30 瀬口		19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾		17:45~18:30 ピラティス 坂東		17:45~18:30 ピラティス 坂東	
18:00~18:45 BODYATTACK™45 Team JF				20:15~21:00 オリジナルエアロ 赤羽 中上級	19:00~19:45 クラシックバレエ 松尾	20:00~20:30 BODYATTACK™30 榎葉		19:00~19:45 BODYPUMP™45 高塚	18:50~19:35 ヨガ 坂東	19:00~19:45 BODYPUMP™45 高塚		19:00~19:45 BODYPUMP™45 高塚	18:50~19:35 ヨガ 坂東
19:15~20:00 LESMILLS TONE™45 Team JF				20:25~21:25 BODYCOMBAT™ 榎葉	20:15~21:00 オリジナルエアロ 赤羽 中上級	20:00~20:30 BODYATTACK™30 榎葉		20:15~21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:30~21:15 かんたんストリートジャズ 北原	20:15~20:00 LESMILLS TONE™45 Team JF		20:15~21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:30~21:15 かんたんストリートジャズ 北原
20:30~21:30 BODYCOMBAT™ Team JF	20:30~21:15 かんたんストリートジャズ 北原		20:15~21:00 オリジナルエアロ 赤羽 中上級	21:00~21:30 BODYCOMBAT™30 谷川				20:30~21:30 BODYCOMBAT™ Team JF		20:30~21:15 かんたんストリートジャズ 北原			
【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 21:00まで ジム利用 21:45まで			

摂津富田限定
夏得!チケット

30セット限定!!
館内一日使い放題!!
5枚ワンセットで
(税込)
3,000円

販売期間
8月1日(日)~9月14日(火)
利用期間
8月1日(日)~9月30日(木)

JOYFIT

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WEB予約されているもの

【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

摂津富田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