2024年 4月　スタジオプログラム

【スタジオ定員】
Aスタジオ：60名
Bスタジオ：28名
各レッスン開始30分前に整理券配布
※入場は10分前からのご案内となります。

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いただけません。

初心者おすすめ！ ― 初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。
初心者の方に特にオススメのクラスです。

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

月曜日

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ 泉本
- 10:45～11:30 らくらくエアロ 町田
- 12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤
- 13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸梢
- 15:15～16:00 太極拳 三宅
- 18:50～19:20 LESMILLS TONE™30 矢富
- WEB予約 19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑
- WEB予約 21:15～22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI
- 11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤
- 12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸梢
- 13:00～13:45 すっきりヨガ 八川
- 1レッスン 1,000円(税込) 14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第4週のみ実施
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用
- 19:40～20:25 HOT機能改善プラス 坂東
- 21:30～22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI

火曜日

STUDIO A
- 9:30～10:15 自力整体 片倉 ※スポーツタオル持参
- 10:35～11:20 ヨガ YOKO
- 11:40～12:25 フラダンス 阪本
- 12:45～13:30 らくらくエアロ 土居
- JOYFIT正会員のみ 14:00～15:00 RITMOS 優美
- 15:30～16:30 ストリートダンス OKKUN
- 18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI
- JOYFIT正会員のみ 19:55～20:40 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参
- WEB予約 21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀬口

STUDIO B
- 9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子
- 10:45～11:30 ボディシェイプ 宮本 浩子
- 12:00～12:30 やさしいステップ 土居
- 17:15～18:15 KIDSバレエ 河合

水曜日

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ 五十嵐
- 10:45～11:30 やさしいエアロ 五十嵐
- WEB予約 12:00～12:45 BODYPUMP™45 入海
- 13:15～14:00 らくらくエアロ 中西
- WEB予約 14:30～15:30 BODYJAM™ YUKKY
- 16:40～17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富
- 19:15～20:00 ヨガ 林
- 20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)
- 21:45～22:30 ZUMBA 中村(晴)

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- WEB予約 10:00～10:45 LESMILLS TONE™45 今北
- 11:10～11:40 BODYBALANCE™30 今北 FXのみ実施
- 12:15～12:45 やさしいステップ 中西
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎
- 14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎
- 15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富
- 17:00～18:00 卓球 フリー利用
- 19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑
- WEB予約 20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口
- WEB予約 21:30～22:15 LESMILLS TONE™45 矢富

木曜日

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ 中村(真)
- 10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)
- 11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)
- WEB予約 13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口
- 14:15～15:00 ZUMBA 橋本
- 15:30～16:15 社交ダンス 山本
- 19:20～19:55 BODYPUMP™30 入海
- WEB予約 20:10～20:55 BODYBALANCE™45 加藤 第1・3・5 FX 第2・4 ST
- WEB予約 21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 10:00～10:30 やさしいエアロ 富岡
- 11:00～11:45 ピラティス 富岡
- 1レッスン 1,000円(税込) 12:00～13:00 有料ピラティス 富岡
- 15:50～16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお
- 16:35～17:35 (小学生1～4年) KIDS DANCE はるお
- 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
- 20:00～21:00 ストリートダンス はるお

金曜日

STUDIO A
- 9:45～10:30 自力整体 勝田 ※スポーツタオル持参
- 11:00～11:45 ヨガ YUKKY
- WEB予約 12:15～13:00 LESMILLS TONE™45 YUKKY
- 13:45～14:30 フラダンス 阪本
- 15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川
- 19:10～19:55 RITMOS 45 増田
- WEB予約 20:25～21:25 BODYCOMBAT™ 空閑

STUDIO B
- 10:00～10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子
- 13:00～13:45 ヨガ 星本
- 14:15～14:45 シェイプBODY 八川
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用
- 19:00～19:45 クラシックバレエ 松尾

土曜日

STUDIO A
- 9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級
- 10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲
- 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
- 14:00～14:45 らんらんエアロ GENKI
- JOYFIT正会員のみ 15:15～16:00 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参
- WEB予約 16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口
- WEB予約 17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口
- WEB予約 19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑

STUDIO B
- 10:55～11:25 やさしいステップ 梶田
- 13:00～13:45 HOT血流改善ヨガ 柴崎
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用

日曜日

STUDIO A
- 9:45～10:15 やさしいステップ 多田
- 10:45～11:30 らんらんエアロ 多田
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級
- WEB予約 13:15～14:00 LESMILLS TONE™45 今北
- WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤
- 15:45～16:45 ヨガ 林

STUDIO B
- WEB予約 9:45～10:30 BODYBALANCE™45 加藤 FXのみ実施
- 11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田
- 14:15～15:00 アクティブヨガ 林
- 15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI

【CLOSE】22:00
フロント　21:00まで
ジム利用　21:45まで

～スタジオレッスン予約～

予約は2種類！
①有料チケット予約
5枚つづり1,000円(税込)
②通常予約 (有料と併用OK)

予約対象レッスン
①有料チケット予約
すべてのレッスンが対象
②通常予約：マーク付き
WEB予約

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓

4月29日～5月6日
ゴールデンウイーク
特別プログラムです。

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。

【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

スポーツクラブ JOYFIT®