2024年 GW特別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。

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　初心者の方はご参加いただけません。

初心者の方にも安心してご参加頂けるクラスです。

初心者おすすめ！　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

4月29日（月/祝）

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 やさしいステップ 瀬戸梢
- 13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸梢
- 14:05～14:50 すっきりヨガ 八川
- 15:15～16:00 太極拳 三宅
- 18:00～18:30 LESMILLS TONE™30 矢冨
- WEB予約 18:50～19:50 BODYPUMP™ 瀬口
- WEB予約 20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 加藤

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用
- 18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東
- 20:30～21:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI

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

4月30日（火）

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 泉本
- 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

5月1日（水）

STUDIO A
- 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
- 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
- 19:10～19:55 BODYCOMBAT™45 空閑
- 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
- 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
- 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
- WEB予約 20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口
- WEB予約 21:30～22:15 LESMILLS TONE™45 矢冨

5月2日（木）

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ 泉本
- 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)
- 13:00～13:45 ZUMBA 橋本
- 14:15～15:00 社交ダンス 山本
- 19:20～19:50 BODYPUMP™30 入海
- WEB予約 20:10～20:55 BODYBALANCE™45 加藤
- WEB予約 21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 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

5月3日（金/祝）

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＆IMAKKY
- WEB予約 13:30～14:30 BODYCOMBAT™ 空閑＆加藤
- 15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川
- 19:10～20:10 RITMOS 増田

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

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

5月4日（土）

STUDIO A
- 10:10～11:25 ゴールデンエアロ 梶田＆湯汲
- 11:45～12:30 リラックスヨガ 湯汲
- WEB予約 13:00～14:00 BODYPUMP™60 空閑＆入海
- WEB予約 14:30～15:30 BODYJAM™ ハイLooseシスターズ 谷＆瀬口
- WEB予約 16:00～17:00 BODYATTACK™ 空閑＆瀬口

STUDIO B
- 13:00～13:45 HOT血流改善ヨガ 柴崎
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用

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

5月5日（日）

STUDIO A
- 10:30～11:30 オリジナルエアロ 土居 中上級
- WEB予約 11:50～12:50 BODYBALANCE™ 今北＆加藤
- WEB予約 13:15～14:00 LESMILLS TONE™45 今北＆矢冨
- WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ ハイdBシスターズ 加藤＆水津
- 15:45～16:45 ヨガ 林

STUDIO B
- 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

5月6日（月/祝）

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 やさしいステップ 瀬戸梢
- 13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸梢
- 14:10～14:40 BODYBALANCE™30 今北
- 15:00～15:30 BODYPUMP™30 瀬口
- 15:50～16:20 LESMILLS TONE™30 矢冨
- 16:40～17:10 BODYATTACK™30 空閑
- 17:30～18:00 BODYCOMBAT™30 加藤

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 15:15～16:00 太極拳 三宅
- 18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東

【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®