

2024年 5月 スタジオプログラム

【スタジオ定員】
Aスタジオ：65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

初心者の方を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

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	
	9:05~9:15 ラジオ体操				9:05~9:15 ラジオ体操		9:05~9:15 ラジオ体操							
9:30	担当変更 9:30~10:15 ヨガ 磯部	9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI	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	9:30~10:15 ヨガ 中村(真)	10:00~10:30 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	9:30~10:30 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 WEB予約 BODYBALANCE™45 加藤	
10:00			※スポーツタオル持参		10:00~10:45 LESMILLS TONE™45 今北			※スポーツタオル持参						
10:30	10:45~11:30 らくらくエアロ 町田	11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤	10:35~11:20 ヨガ 泉本	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	10:45~11:15 やさしいステップ 中村(晴)	11:00~11:45 ピラティス 富岡	11:00~11:45 ヨガ YUKKY				10:45~11:30 らんらんエアロ 多田		
11:00														
11:30	12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢	11:40~12:25 フラダンス 阪本	12:00~12:30 やさしいステップ 土居	12:00~12:45 BODYPUMP™45 入海	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00~13:00 1レッスン 1,000円(税込) 有料ピラティス 富岡	12:15~13:00 LESMILLS TONE™45 YUKKY				10:55~11:40 リラックスヨガ 湯汲	10:55~11:25 やさしいステップ 梶田	
12:00														
12:30														
13:00	13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸梢	13:00~13:45 すっきりヨガ 八川	12:45~13:30 らくらくエアロ 土居		13:15~14:00 らくらくエアロ 中西	13:15~14:00 リラックスヨガ 柴崎	13:00~13:45 BODYATTACK™45 瀬口					13:00~13:45 やさしいステップ GENKI	13:00~13:45 HOT血流改善ヨガ 柴崎	13:15~14:00 WEB予約 LESMILLS TONE™45 今北
13:30														
14:00	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	14:00~15:00 RITMOS 優美					14:15~15:00 ZUMBA 橋本							
14:30														
15:00	15:15~16:00 太極拳 三宅	15:30~17:30 卓球	15:30~16:30 ストリートダンス OKKUN											
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:50~19:20 LESMILLS TONE™30 矢富		18:50~19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15~19:45 ヨガ 林	19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	19:20~19:55 BODYPUMP™30 入海							
19:30														
20:00	19:50~20:50 WEB予約 BODYPUMP™ 空閑	19:40~20:25 HOT機能改善プラス 坂東	19:55~20:40 JOYFIT正会員のみの 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参											
20:30														
21:00	21:15~22:15 WEB予約 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30~22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI	21:10~22:10 WEB予約 BODYATTACK™ 瀬口	20:30~21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15~21:00 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口	20:10~20:55 WEB予約 BODYBALANCE™45 加藤	20:00~21:00 ストリートダンス はるお							
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														

【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



レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓



2024年 ~5月31日 紹介キャンペーン実施!

JOYFIT 摂津富田
 紹介者 入会者 ともに **5,000円OFF!!**
(税込)

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

