

2024年7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。

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。

初心者の方を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
 パスタオル

	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
9:00		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	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 ※スポーツタオル持参	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 ※スポーツタオル持参	10:00～10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子	9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級		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						10:00～10:45 LES MILLS TONE™45 今北		10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)						
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	11:10～11:40 BODYBALANCE™30 今北		11:00～11:45 ピラティス 富岡	11:00～11:45 ヨガ 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	10:45～11:30 らんらんエアロ 多田	
11:00						12:00～12:45 FXのみ実施		11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00～12:30 1レッスン 1,000円(税込) 有料ピラティス 富岡		12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲			
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	12:15～12:45 やさしいステップ 中西			12:15～13:00 WEB予約 LES MILLS TONE™45 YUKKY		13:00～13:30 やさしいエアロ 湯汲		12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級	11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田
12:00						13:15～14:00 らくらくエアロ 中西		13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口						
12:30	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 リラックスヨガ 柴崎			13:45～14:30 フラダンス 阪本	13:00～13:45 ヨガ 星本	13:00～13:30 やさしいステップ GENKI	13:00～13:45 WEB予約 HOT BODYBALANCE™45 今北	13:15～14:00 WEB予約 LES MILLS TONE™45 今北	
13:00		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							
13:30						14:30～15:30 WEB予約 BODYJAM™ YUKKY		14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎		15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川		14:00～14:45 らんらんエアロ GENKI	14:20～15:20 WEB予約 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林
14:00								15:30～16:15 社交ダンス 山本			15:15～16:00 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			15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
14:30	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			15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富			15:50～16:35 (幼児/1年生クラス) KIDS DANCE はるお		15:30～17:30 卓球	15:30～17:30 卓球	15:45～16:45 ヨガ 林	
15:00						16:40～17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富			16:35～17:35 (低・中学年生クラス) KIDS DANCE はるお		フリー利用	フリー利用		
15:30						17:00～18:00 卓球 フリー利用			17:35～18:35 (高学年生クラス) KIDS DANCE はるお					
16:00						17:15～18:15 KIDSバレエ 河合			18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお					
16:30									19:15～19:45 KIDS DANCE はるお					
17:00									19:20～19:50 BODYPUMP™30 入海					
17:30									19:10～19:55 RITMOS 45 増田		19:00～19:45 クラシックバレエ 松尾	17:45～18:30 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口		
18:00														
18:30	18:50～19:20 LES MILLS TONE™30 矢富		18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI											
19:00														
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	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											
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											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
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↓



WEB予約

7月はLES MILLS新曲月

- BODY PUMP #129 筋カトレーニングクラス
- BODY COMBAT #99 格闘技系ワークアウトクラス
- BODY ATTACK #124 有酸素系全身ワークアウトクラス
- BODY JAM #108 ダンスワークアウトクラス
- BODY BALANCE #104 「NEW YOGA」プログラム
- LES MILLS TONE #25 有酸素・ストレングス・コアの集約クラス

7月中は
同じナンバーを
実施!
始めるなら7月が
オススメ

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

