年末年始　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

	12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)		12月29日(日)		12月30日(月)		31日～2日	1月3日(金)		1月4日(土)		1月5日(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	STUDIO A	STUDIO B	
9:00		9:05～9:15 ラジオ体操																9:00
30	9:30～10:15 ヨガ 泉本	10:00～10:30 やさしいエアロ 冨岡	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	10:00～11:15 オリジナルエアロ75 ～イルミネーション～ 梶田＆町田 中上級	初コラボ	WEB予約 9:45～10:30 BODYBALANCE™45 加藤 FXのみ実施		9:30～10:15 視力向上ヨガ 坂東	10:00～15:00 卓球 フリー利用	休館日	9:45～10:30 自力整体 片倉 ※スポーツタオル持参	10:00～15:00 卓球 フリー利用	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	WEB予約 9:45～10:30 BODYBALANCE™45 加藤 FXのみ実施	30
10:00							11:00～11:30 やさしいステップ 土居		WEB予約 10:35～11:35 BODYBALANCE™ team STTD			11:00～11:30 BODYJAM™30 瀬口				10:45～11:30 らんらんエアロ 多田		10:00
30	10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)	11:00～11:45 ピラティス 冨岡	11:00～11:45 ヨガ YUKKY	YUKKY IR ラスト LESMILLS TONE お疲れ様でした!!			12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級		WEB予約 12:00～13:00 BODYPUMP™ team STTD			11:50～12:20 BODYATTACK™30 瀬口		10:55～11:25 やさしいステップ 梶田				30
11:00												12:40～13:10 BODYPUMP™30 空閑		10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲			WEB予約 11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田	11:00
30	11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	1レッスン 1,000円(税込) 12:00～13:00 有料ピラティス 冨岡	WEB予約 12:15～13:00 LESMILLS TONE™45 YUKKY & IMAKY		11:45～12:30 リラックスヨガ 湯汲				WEB予約 13:30～14:30 BODYATTACK™ team STTD			13:30～14:00 BODYCOMBAT™30 空閑		12:00～12:30 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		12:00
30																		30
12:00												14:30～15:30 RITMOS 増田						12:00
30	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口		13:45～14:30 フラダンス 阪本	13:00～13:45 ヨガ 星本	13:00～13:45 らんらんエアロ GENKI		WEB予約 13:15～14:00 LESMILLS TONE™45 今北	今北 IR ラスト LESMILLS TONE お疲れ様でした!!						13:00～13:45 らんらんエアロ GENKI			WEB予約 13:15～14:00 BODYPUMP™45 入海	13:00
13:30																		30
14:00	14:15～15:00 ZUMBA 橋本			14:15～14:45 シェイプBODY 八川	JOYFIT正会員のみ 14:15～15:15 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参		WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤							JOYFIT正会員のみ 14:15～15:15 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参			WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林	14:00
30																		30
15:00			15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川			15:00～16:30 卓球 フリー利用			WEB予約 15:00～16:00 BODYCOMBAT™ team STTD						15:00～16:30 卓球 フリー利用			15:00
30	15:30～16:15 社交ダンス 山本			15:30～17:30 卓球 フリー利用	WEB予約 15:45～16:45 BODYPUMP™ 瀬口		15:45～16:45 Free Style Hip Hop YUUKI									15:45～16:45 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	30
16:00									WEB予約 16:20～17:20 IMA(今) FES 今北									16:00
30																		30
17:00																		17:00
30																		30
18:00																		18:00
30																		30
19:00	19:20～19:50 BODYPUMP™30 入海		19:10～19:55 RITMOS 45 増田	19:00～19:45 クラシックバレエ 松尾														19:00
30																		30
20:00	WEB予約 20:10～20:55 BODYBALANCE™45 team STTD FX	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	WEB予約 20:25～21:25 BODYCOMBAT™ 空閑															20:00
30																		30
21:00	WEB予約 21:15～22:15 BODYJAM™ 瀬口																	21:00
30																		30
22:00																		22:00
30																		30
23:00																		23:00
30																		30

【CLOSE】20:30 フロント　19:30まで ジム利用　20:15まで	【CLOSE】18:00 フロント　17:00まで ジム利用　17:45まで	【CLOSE】18:00 フロント　17:00まで ジム利用　17:45まで	【CLOSE】18:00 フロント　17:00まで ジム利用　17:45まで	【CLOSE】18:00 フロント　17:00まで ジム利用　17:45まで

【年末年始営業時間について】

フロント受付時間
閉館　1時間前

12月 29日	(日)		8：00～20：30
12月 30日	(月)		9：00～18：00
12月 31日	(火)	～1月2日 (木)	休館日
1月 3日	(金)	～1月5日 (日)	9：00～18：00
1月 6日	(月)		通常営業

～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↓

18年間お疲れ様でした!!
今北　ラストレッスン
12/30(月) 16:20～17:20
IMA(今)FES

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。

スポーツクラブ JOYFIT®