

# 2024年 12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。  
 初心者の方に**特に**オススメのクラスです。  
 初心者おすすめ！

**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
9:00		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 泉本	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	10:00~10:45 LESMILLS TONE™45 今北	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 <b>中上級</b>		9:45~10:15 やさしいステップ 多田	9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤
10:00														
10:30														
10:45	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 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	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		10:55~11:40 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	10:45~11:30 FXのみ実施
11:00														
12:00	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	11:45~12:30 らくらくエアロ 中村(晴)	12:00~13:00 有料ピラティス 富岡	12:15~13:00 LESMILLS TONE™45 YUKKY		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 <b>中上級</b>	12:00~12:45 オリジナルエアロ 多田	11:45~12:30 HOTリンパヨガ 多田
13:00	13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸	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 ヨガ 星本	13:00~13:45 やさしいステップ GENKI	13:00~13:30 内容変更 担当変更 HOTヨガ 柴崎	13:15~14:00 LESMILLS TONE™45 今北	13:15~14:00 LESMILLS TONE™45 今北	
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		14:30~15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30~15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15~15:00 ZUMBA 橋本		13:45~14:30 フラダンス 阪本	14:15~14:45 シェイプBODY 八川	14:00~14:45 らんらんエアロ GENKI	14:20~15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15~15:00 アクティブヨガ 林	
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				15:30~16:15 社交ダンス 山本	15:50~16:35 (幼児/1年生クラス) KIDS DANCE はるお	15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30~17:30 卓球	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	15:30~17:30 卓球	15:30~16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	
16:00		フリー利用			16:40~17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富	17:00~18:00 卓球 フリー利用		(低・中学生クラス) KIDS DANCE はるお		フリー利用	16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口	15:45~16:45 ヨガ 林		
17:00				17:15~18:15 KIDSバレエ 河合				(高学年クラス) KIDS DANCE はるお			17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口			
18:00								(中学生～) KIDS DANCE はるお						
19:00			18:50~19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	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		19:00~19:45 BODYATTACK™45 空閑			
20:00	19:50~20:50 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		20:15~21:00 BODYPUMP™45 瀬口	20:10~20:55 BODYBALANCE™45 加藤	20:00~21:00 ストリートダンス はるお	20:25~21:25 BODYCOMBAT™ 空閑						
21:00	21:15~22:15 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 BODYATTACK™ 瀬口		21:45~22:30 ZUMBA 中村(晴)	21:15~22:15 BODYJAM™ MIYU								
22:00														
23:00														
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枚つくり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↓



12月26日～1月5日  
**年末年始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

