2025年 1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。

- （初心者マーク）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。
- （しずくマーク）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

1/13(月/祝)

STUDIO A
- 9:30~10:15 ヨガ yuika
- 10:45~11:30 らくらくエアロ 町田
- 12:00~13:00 ZUMBA 瀬戸
- 14:00~17:25 RITMOS Special Lesson（下記参照）

TIME SCHEDULE
14:15~15:15
リトモス新曲　SUKE&ami
15:35~16:20
バックナンバー(魚原MIX)
ami&優美&魚原
16:40~17:25
バックナンバー(優美MIX)
SUKE&優美&魚原

- WEB予約 18:50~19:50 BODYPUMP™ 空閑
- WEB予約 20:15~21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ

STUDIO B
- 9:05~9:15 ラジオ体操
- 9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI
- 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

月曜日

STUDIO A
- 9:30~10:15 ヨガ yuika
- 10:45~11:30 らくらくエアロ 町田
- 12:00~12:30 BODYCOMBAT™30 加藤
- 13:00~13:45 ZUMBA 瀬戸
- 15:15~16:00 太極拳 三宅
- WEB予約 19:50~20:50 BODYPUMP™ 空閑
- WEB予約 21:15~22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ

STUDIO B
- 9:05~9:15 ラジオ体操
- 9:30~10:30 はじめてバレエ HANABI
- 11:00~11:30 BODYBALANCE™30 加藤
- 12:00~12:30 やさしいステップ 瀬戸梢
- 13:00~13:45 すっきりヨガ 八川
- 1レッスン 1,000円(税込) 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
- 15:30~17:30 卓球 フリー利用
- 19:40~20:25 HOT機能改善プラス 坂東
- 21:30~22:15 かんたんストリートジャズ MIYUKI

火曜日

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 宮本 浩子
- 11:40~12:25 フラダンス 阪本
- 12:45~13:30 らくらくエアロ 土居
- 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
- NEW!! 10:45~11:15 BODYBALANCE™30 佐竹 第1・3・5 ST　第2・4 FX
- 12:00~12:30 やさしいステップ 土居
- 17:15~18:15 KIDSバレエ 河合

水曜日

STUDIO A
- 9:30~10:15 ヨガ 五十嵐
- 10:45~11:30 やさしいエアロ 五十嵐
- 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
- 19:15~20:00 ヨガ 林
- 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
- NEW!! 10:55~11:40 BODYBALANCE™45 佐竹
- 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
- 14:30~15:15 HOT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
- 19:15~19:45 BODYCOMBAT™30 空閑
- WEB予約 20:15~21:00 BODYPUMP™45 瀬口

木曜日

STUDIO A
- 9:30~10:15 ヨガ 中村(真)
- 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 BODYATTACK™45 瀬口
- 14:15~15:00 ZUMBA 橋本
- 15:30~16:15 社交ダンス 山本
- 時間変更 WEB予約 19:55~20:55 BODYBALANCE™ 加藤
- WEB予約 21:15~22:15 BODYJAM™ MIYU

STUDIO B
- 9:05~9:15 ラジオ体操
- 10:00~10:30 やさしいエアロ 冨岡
- 11:00~11:45 ピラティス 冨岡
- 1レッスン 1,000円(税込) 12:00~13:00 有料ピラティス 冨岡
- 15:50~16:35 （幼児/1年生クラス） KIDS DANCE はるお
- 16:35~17:35 （低・中学年生クラス） KIDS DANCE はるお
- 17:35~18:35 （高学年生クラス） 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

金曜日

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
- 内容変更 WEB予約 12:15~13:00 BODYCOMBAT™45 YUKKY
- 13:45~14:30 フラダンス 阪本
- 15:00~15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川
- 19:10~19:55 RITMOS 45 増田
- WEB予約 20:25~21:25 BODYCOMBAT™ 空閑

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

土曜日

STUDIO A
- 9:30~10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級
- 10:55~11:40 リラックスヨガ 湯淺
- 12:00~12:30 やさしいエアロ 湯淺
- 時間変更 13:00~13:45 らんらんエアロ GENKI
- JOYFIT正会員のみ 時間変更 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 16:30~17:15 BODYJAM™45 瀬口
- WEB予約 17:45~18:30 BODYPUMP™45 瀬口
- WEB予約 19:00~19:45 BODYATTACK™45 空閑

STUDIO B
- 10:55~11:25 やさしいステップ 梶田
- 13:00~13:45 HOTヨガ 柴崎
- 15:30~17:30 卓球 フリー利用

日曜日

STUDIO A
- 10:30~11:30 らんらんエアロ 多田
- 12:00~12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級
- NEW!! WEB予約 13:10~13:55 BODYPUMP™45 入海
- WEB予約 14:20~15:20 BODYCOMBAT™ 加藤
- 15:45~16:45 ヨガ 林

STUDIO B
- WEB予約 9:45~10:30 BODYBALANCE™45 加藤 FXのみ実施
- 11:45~12:30 HOTリンパヨガ 多田
- 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

~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↓

TIME SCHEDULE
14:15~15:15 リトモス新曲　SUKE&ami
15:35~16:20 バックナンバー（魚原MIX）　ami&優美&魚原
16:40~17:25 バックナンバー（優美MIX）　SUKE&優美&魚原

PRICE
内部 1DAY ¥4,500/単発 ¥1,650
外部 1DAY ¥6,000/単発 ¥2,100
※施設利用料金込み
※受講レッスン45分前から入館可能・受講後45分以内に退館
※お申し込み順に入場。1DAY優先
※料金は全て税込です。

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