

2025年 9月 スタジオプログラム													
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						
9:00													9:00
30	9:30～10:15 ヨガ yuika	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)		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		9:30～10:15 BODYBALANCE™45 加藤	30
10:00												FXのみ実施 10:30～11:30	10:00
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 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)	10:45～11:30 HOT美姿勢ヨガ 柴崎	11:00～11:45 ヨガ YUKKY		10:55～11:25 やさしいステップ 梶田		らんらんエアロ 多田	30
11:00										10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲			11:00
30	12:00～12:30 BODYCOMBAT™30 加藤	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸	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)		12:15～13:00 BODYCOMBAT™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 中上級	30
12:00												11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田	12:00
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 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 らんらんエアロ GENKI	13:00～13:45 HOTヨガ 柴崎	13:10～13:55 BODYPUMP™45 入海	13:00
13:00		1レッスン1,000円(税込)							13:45～14:30 フラダンス 阪本				30
14:00		14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 第2・第5週のみ実施	14:00～15:00 ストリートダンス OKKUN		14:30～15:30 BODYJAM™ YUKKY ※背面指導	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	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		14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:00
15:00									15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川			14:15～15:00 アクティブヨガ 林	30
16:00	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球	15:30～16:30 RITMOS 増田		15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富	15:30～16:15 社交ダンス 山本	15:50～16:35 (幼児クラス) KIDS DANCE はるお		15:30～17:30 卓球	15:30～17:00 卓球		15:45～16:45 ヨガ 林	30
17:00		フリー利用		17:15～18:15 KIDSバレエ 河合	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	16:35～17:35 (小学生1～4年) KIDS DANCE はるお		フリー利用	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口 ※背面指導			16:00
18:00							17:35～18:35 (小学生4～6年) KIDS DANCE はるお			17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口			30
19:00			18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑		18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお		19:00～19:45 RITMOS 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾		19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑	19:00
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	19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑					20:00
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		21:30～22:15 ZUMBA 中村(晴)	21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU ※背面指導		21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本					21:00
22:00													22:00
23:00													23:00
30													30
【CLOSE】 22:00 フロント 18:00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↓

9月20日(土) ～ 9月23日(火)

19周年プログラムです。

毎月15日は休館日です。
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。

【フロント受付時間】
平日 9:00～15:00 / 18:00～22:00
土 曜 9:00～20:00
日・祝 9:00～18:00
【ジム利用】 23:45まで ※退館 24:00厳守

スポーツ
クラブ

JOY
FIT®