

2025年 11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

各レッスンは開始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

11/3(月/祝)文化の日		11/24(月/祝) 勤労感謝の日 (振替休日)		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	
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				9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操									
30	9:30～10:15 ヨガ yuika	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	9:30～10:15 BODYBALANCE™45 加藤 FX	9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI	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	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	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 FXのみ実施	10:30～11:30			
30	10:45～11:30 BODYBALANCE™45 加藤 FX		10:45～11:30 らくらくエアロ 町田		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	10:55～11:40 リラクセスヨガ 湯汲	10:55～11:25 やさしいステップ 梶田	らんらんエアロ 多田			
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	12:00～12:30 やさしいエアロ 町田		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)	12:15～13:00 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	11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田			
13:00	13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸 梢		13:00～13:45 すっきりヨガ 八川		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 リラクセスヨガ 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			
14:00			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		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	14:00～15:00 ストリートダンス OKKUN	14:00～15:00		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	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	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	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	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	15:30～17:30	卓球	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI				
16:00		卓球		卓球		卓球			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	卓球	卓球	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用	ヨガ 林			
17:00		フリー利用		フリー利用		フリー利用		17:15～18:15 KIDSバレエ 河合			17:35～18:35 (小学生4～6年) KIDS DANCE はるお	フリー利用	フリー利用	17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口					
18:00							18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～20:00 ヨガ 林	19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス 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	18:50～19:50 BODYPUMP™ 入海	18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東	18:50～19:50 BODYPUMP™ 入海	18:40～19:25 HOT機能改善プラス 坂東	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		20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口	21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU	20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑							
20:00	20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ		20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 加藤のりすけ		21:15～22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:30～22:15 ZUMBA MIYUKI	21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀬口		21:30～22:15 ZUMBA 中村(晴)			21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本							
22:00	【CLOSE】 22:00 フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで		【CLOSE】 22:00 フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで												【CLOSE】 22:00 フロント 18:00まで ジム利用 21:45まで				
23:00																			

～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↓



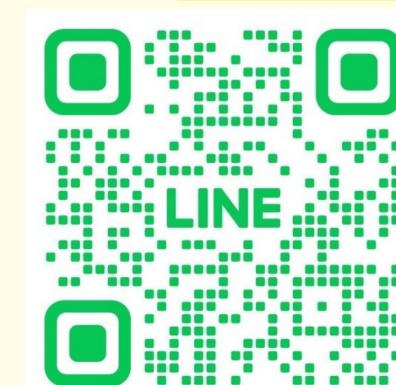
パーソナルトレーニング

体の不調改善は
GENKI TR

予約・相談は
←メールにて！

本格トレーニングは
西田 TR

予約・相談は
LINEにて！→



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®