

2025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。



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。

初心者の方はこちらを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

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	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		9:30～10:15 BODYBALANCE™45 加藤	30
10:00			※スポーツタオル持参					※スポーツタオル持参				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		10:55～11:40 リラックスヨガ 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	30
11:00										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	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 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				11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田	30
12:00													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) 14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川	14:00～15:00 ストリートダンス OKKUN		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		14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:00
14:00		第2・第4週のみ実施								※スポーツタオル持参			30
15:00	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:30～16:30 RITMOS 増田				15:30～16:15 社交ダンス 山本	15:00～15:45 簡単Enjoy☆ダンス 八川	15:30～17:30		15:30～17:00	15:45～16:45 ヨガ 林	15:00
30		卓球							卓球		卓球	Free Style Hip Hop YUUKI	30
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			フリー利用	16:30～17:15 BODYJAM™45 瀬口	フリー利用		16:00
30				17:15～18:15 KIDSモダンダンスバレエ 河合									30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00			18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑			19:00～19:45 RITMOS 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾	17:45～18:30 BODYPUMP™45 瀬口		19:00～19:45 BODYATTACK™45 空閑	19:00
30													30
20:00	19:50～20:50 WEB予約 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		20:15～21:00 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	19:55～20:55 WEB予約 BODYBALANCE™ 加藤	20:10～21:10 WEB予約 BODYCOMBAT™ 空閑					20:00
30			※スポーツタオル持参										30
21:00	21:15～22:15 WEB予約 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 WEB予約 BODYATTACK™ 瀬口		21:30～22:15 ZUMBA 中村(晴)		21:15～22:15 WEB予約 BODYJAM™ MIYU	21:30～22:30 WEB予約 BODYATTACK™ 松本					21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
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

WEB
予約

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓



12月27日(土)～1月4日(日)
年末年始特別プログラムです。



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