2026年 5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
9:00		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						
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			
10:00					時間変更 10:40～11:25 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			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	10:30～11:30 らんらんエアロ 多田	
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						11:00～11:45 LESMILLS YOGA™45 加藤	5/1 HATHA 5/8 VINYASA 5/22 YIN 5/29 BREATH				11:45～12:30 HOTリンパヨガ 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 やさしいステップ 土居		11:45～12:15 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 加藤		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			12:45～13:30 らくらくエアロ 土居		12:30～13:15 らくらくエアロ 中西									
13:00	13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸 梢	13:00～13:45 すっきりヨガ 八川			13:35～14:05 時間変更 BODYPUMP™30 空閑	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口			13:30～14:00 シェイプBODY 八川	JOYFIT正会員のみ WEB予約 13:15～14:15 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参	13:00～13:45 HOTヨガ 柴崎	WEB予約 13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤 FXのみ実施	
30		1レッスン 1,000円(税込)			WEB予約 14:30～15:30 BODYJAM™ YUKKY	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA 橋本		13:30～14:15 ヨガ 星本	14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川				
14:00		14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 5/11・25のみ実施	14:00～14:45 フラダンス HIROKO	14:00～15:00 ストリートダンス OKKUN					14:45～15:30 フラダンス Aki		14:45～15:30 BODYJAM™45 瀬口		WEB予約 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					15:40～16:40 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			16:00～16:45 BODYPUMP™45 瀬口		15:45～16:45 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
30	15:30～17:30 卓球 フリー利用		15:30～16:30 RITMOS 優美	17:15～18:15 KIDSモダンダンスバレエ 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		15:30～17:30 卓球 フリー利用	17:15～18:00 BODYATTACK™45 空閑	15:30～17:00 卓球 フリー利用		
18:00								17:35～18:35 (小学生4～6年) KIDS DANCE はるお						
30			18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI					18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお						
19:00			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		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				
30	WEB予約 19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑				19:15～20:00 ヨガ 林		WEB予約 19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤							
20:00						WEB予約 20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口		20:00～21:00 ストリートダンス はるお	WEB予約 20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑					
30					20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)									
21:00	WEB予約 21:15～22:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:15～22:00 かんたんストリートジャズ MIYUKI	WEB予約 21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀬口		21:30～22:15 ZUMBA 中村(晴)		WEB予約 21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU		WEB予約 21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本				【CLOSE】22:00 フロント　18:00まで ジム利用　21:45まで	
30														
22:00														
30														
23:00														
30														

～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↓

4月29日～5月6日
ゴールデンウイーク
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 JOYFIT®