2026年 GW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

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

	4/29(水/祝)昭和の日		4/30(木)		5/1(金)		5/2(土)		5/3(日/祝)憲法記念日		5/4(月/祝)みどりの日		5/5(火/祝)こどもの日		5/6(水/祝)振替休日		
	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	STUDIO A	STUDIO B	
9:00		9:05～9:15 ラジオ体操		9:05～9:15 ラジオ体操													9:00
30	9:30～10:15 ヨガ 五十嵐		9:30～10:15 ヨガ yuika		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 LESMILLS™ BREATH 加藤	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		10:00～11:30 90分 特別無料体験会	30
10:00																	10:00
30	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 LESMILLS YOGA™ HATHA 加藤		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		10:45～11:30 らくらくエアロ 町田		10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子				30
11:00																	11:00
30			11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)				12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲			11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢	12:00～13:30 90分 特別無料体験会	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		30
12:00	GW特別レッスン 12:15～13:45 【有料】 SALSATION® MASTER CLASS YUKIKO				12:15～13:00 BODYCOMBAT™45 加藤				12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級								12:00
30			13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口				JOYFIT正会員のみ 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	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤 FX		13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸 梢		12:45～13:30 らくらくエアロ 土居	13:30～15:00 90分 特別無料体験会	12:30～13:15 らくらくエアロ 中西		13:00
13:00		13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎			13:30～14:15 ヨガ 星本	13:30～14:00 シェイプBODY 八川									13:45～14:45 BODYJAM™ team STTD	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎	30
30																	14:00
14:00	GW特別レッスン 14:30～15:15 中上級ステップ 中西 中上級	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA 橋本		14:45～15:30 フラダンス Aki	14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川	14:45～15:30 BODYJAM™45 瀬口		14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～14:30 ヨガ 林	14:15～15:15 TEC30 BODYPUMP™30		14:00～14:45 フラダンス HIROKO			14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	30
30	15:30～16:15 中上級エアロ 中西 中上級	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			15:30～17:30 卓球 フリー利用	16:00～16:45 BODYPUMP™45 瀬口	15:30～17:00 卓球 フリー利用	15:30～16:30 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI	15:45～16:45 TEC30 BODYCOMBAT™30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～16:30 RITMOS 優美		15:05～16:05 BODYPUMP™ 緒方 with STTD		15:00
16:00																	16:00
30	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					17:15～18:00 BODYATTACK™45 空閑				ゴールデンウイーク限定 TECクラス開催!! 「この動き合ってる…？」 そんな不安、ここで解消しませんか？ 基本のフォームや姿勢、 効かせるポイントを 分かりやすく解説するクラスです！					16:35～17:35 BODYATTACK™ 緒方 with STTD	17:00～18:00 卓球 フリー利用	30
17:00																	17:00
30													17:50～18:35 らくらくエアロ GENKI		18:00～19:00 BODYCOMBAT™ 緒方 with STTD		30
18:00	18:15～19:00 ヨガ 林			19:00～20:00 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							JOYFIT正会員のみ 18:55～19:40 背骨コンディショニング GENKI ※スポーツタオル持参				18:00
30	19:30～20:15 らくらくステップ 中村(晴)		19:15～20:00 LESMILLS YOGA™ VINYASA 加藤												19:30～20:15 らくらくステップ 中村(晴)		30
19:00																	19:00
30	20:30～21:15 ZUMBA 中村(晴)		20:15～21:00 LESMILLS YOGA™ YIN 加藤		20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑	1レッスン 2,000円(税込) 20:15～21:15 BALLET WORK SHOP 松尾							20:10～21:10 ENJOY BODYATTACK™ MATSU SEGU		20:30～21:15 ZUMBA 中村(晴)		30
20:00																	20:00
30					21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本												30
21:00																	21:00
30																	30
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		【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		22:00
30																	30
23:00																	23:00
30																	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。

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®