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 ＋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 ＋分な水分
バスタオル

4/29(水/祝)昭和の日

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ 五十嵐
- 10:45～11:30 やさしいエアロ 五十嵐
- 12:00 GW特別レッスン 12:15～13:45 【有料】SALSATION® MASTER CLASS YUKIKO
- 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
- 15:30～16:15 中上級エアロ 中西 中上級
- 16:40～17:40 KIDS(小学生) 飛心会空手 徳富
- 18:15～19:00 ヨガ 林
- 19:30～20:15 らくらくステップ 中村(晴)
- 20:30～21:15 ZUMBA 中村(晴)

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎
- 14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎
- 15:40～16:40 KIDS(3～6歳) 飛心会空手 徳富
- 17:00～18:00 卓球 フリー利用

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

4/30(木)

STUDIO A
- 9:30～10:15 ヨガ yuika
- 10:45～11:15 やさしいステップ 中村(晴)
- 11:45～12:30 らくらくエアロ 中村(晴)
- 13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口
- 14:15～15:00 ZUMBA 橋本
- 15:30～16:15 社交ダンス 山本
- 19:15～20:00 LESMILLS YOGA™ VINYASA 加藤
- 20:15～21:00 LESMILLS YOGA™ YIN 加藤

STUDIO B
- 9:05～9:15 ラジオ体操
- 10:45～11:30 HOT美姿勢ヨガ 柴崎
- 19:00～20:00 ストリートダンス はるお

5/1(金)

STUDIO A
- 9:45～10:30 自力整体 勝田 ※スポーツタオル持参
- 11:00～11:45 LESMILLS YOGA™ HATHA 加藤
- 12:15～13:00 BODYCOMBAT™45 加藤
- 13:30～14:15 ヨガ 星本
- 14:45～15:30 フラダンス Aki
- 19:00～19:45 RITMOS 45 増田
- 20:10～21:10 BODYCOMBAT™ 空閑
- 21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本

STUDIO B
- 10:00～10:45 かんたんエアロ 宮本 浩子
- 13:30～14:00 シェイプBODY 八川
- 14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川
- 15:30～17:30 卓球 フリー利用
- 19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾
- 1レッスン 2,000円(税込) 20:15～21:15 BALLET WORK SHOP 松尾

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

5/2(土)

STUDIO A
- 9:30～10:30 オリジナルエアロ 梶田 中上級
- 10:55～11:40 リラックスヨガ 湯汲
- 12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲
- 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
- 14:45～15:30 BODYJAM™45 瀬口
- 16:00～16:45 BODYPUMP™45 瀬口
- 17:15～18:00 BODYATTACK™45 空閑

STUDIO B
- 10:55～11:25 やさしいステップ 梶田
- 13:00～13:45 HOTヨガ 柴崎
- 15:30～17:00 卓球 フリー利用

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

5/3(日/祝)憲法記念日

STUDIO A
- 10:30～11:30 らんらんエアロ 多田
- 12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居 中上級
- 13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤
- FX
- 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤
- 15:30～16:30 ヨガ 林

STUDIO B
- 11:45～12:30 HOTリンパヨガ 多田
- 14:15～15:00 アクティブヨガ 林
- 15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

5/4(月/祝)みどりの日

STUDIO A
- 9:30～10:15 LESMILLS™ BREATH 加藤
- 10:45～11:30 らくらくエアロ 町田
- 12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢
- 13:00～13:45 ZUMBA 瀬戸 梢
- 14:15～15:15 TEC30 BODYPUMP™30
- 15:45～16:30 TEC30 BODYCOMBAT™30

STUDIO B
- 9:30～10:30 はじめてバレエ HANABI
- 12:00～13:30 90分 特別無料体験会
- 15:15～16:00 太極拳 三宅

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！

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

5/5(火/祝)こどもの日

STUDIO A
- 9:30～10:15 自力整体 片倉 ※スポーツタオル持参
- 10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子
- 12:00～12:30 やさしいステップ 土居
- 12:45～13:30 らくらくエアロ 土居
- 14:00～14:45 フラダンス HIROKO
- 15:30～16:30 RITMOS 優美
- 17:50～18:35 らくらくエアロ GENKI
- 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
- 20:10～21:10 ENJOY BODYATTACK™ MATSU SEGU

STUDIO B
- 9:45～10:15 やさしいエアロ 宮本 浩子
- 13:30～15:00 90分 特別無料体験会

【CLOSE】22:00
フロント 18:00まで
ジム利用 21:45まで

5/6(水/祝)振替休日

STUDIO A
- 11:45～12:15 やさしいステップ 中西
- 12:30～13:15 らくらくエアロ 中西
- 13:45～14:45 BODYJAM™ team STTD
- 15:05～16:05 BODYPUMP™ 緒方 with STTD
- 16:35～17:35 BODYATTACK™ 緒方 with STTD
- 18:00～19:00 BODYCOMBAT™ 緒方 with STTD
- 19:30～20:15 らくらくステップ 中村(晴)
- 20:30～21:15 ZUMBA 中村(晴)

STUDIO B
- 10:00～11:30 90分 特別無料体験会
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎
- 14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎
- 17:00～18:00 卓球 フリー利用

【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↓

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®