2026年 7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

	7/20(月/祝)海の日		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	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 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	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		10:40～11:25 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	11:00～11:45 LESMILLS YOGA™45 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	
30	12:00～12:30 やさしいステップ 瀬戸 梢		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 WEB予約 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	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 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		12:30～13:15 らくらくエアロ 中西		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)			13:35～14:05 BODYPUMP™30 空閑	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎			13:30～14:15 ヨガ 星本	14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川			WEB予約 14:20～15:20 BODYCOMBAT™ 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林
14:00				14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 7/3・27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	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 ヒールガード着用		14:45～15:30 フラダンス Aki		14:45～15:30 BODYJAM™45 瀬口			
30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球 フリー利用	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30 卓球 フリー利用	15:30～16:30 RITMOS 優美			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 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	15:45～16:45 ヨガ 林	15:30～16:15 Free Style Hip Hop YUUKI
16:00							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						
30	WEB予約 16:30～17:30 BODYCOMBAT™ 加藤					17:15～18:15 KIDSモダンダンスバレエ 河合				17:35～18:35 (小学生4～6年) KIDS DANCE はるお			17:15～18:00 BODYATTACK™45 空閑			
18:00	WEB予約 18:00～18:45 LESMILLS YOGA™YIN 加藤				18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑			18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE 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 1レッスン 2,000円(税込)				
19:00																
30			WEB予約 19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑		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		19:15～20:00 ヨガ 林		19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	20:10～21:10 WEB予約 BODYCOMBAT™ 空閑	20:15～21:15 有料クラシックバレエ 松尾 7/3・17・31のみ実施				
20:00							20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	WEB予約 20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口								
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					
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	
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↓

LESMILLS YOGA

HATHA -ハタ-
リズミカルなビートに合わせながら可動性・筋力・安定性・アライメントを強化するクラス

VINYASA -ヴィンヤサ-
エネルギッシュな動きで心身のバランスを整えていく、ストレングスベースのヨガ

YIN-イン-
深いストレッチ、リラックス、回復にフォーカスを当て、心身ともに整えていくクラス

BREATH-ブレス-
呼吸のコントロールを改善し、集中力を高め、リフレッシュしていくクラス

7/2　HATHA
7/9　VINYASA
7/16　YIN
7/23　BREATH
7/30　BREATH

7/20(月/祝)
BODYCOMBATで
しっかり動いたあとは
LES MILLS YOGA YINで
心と身体をリセット✨

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®