

JOYFIT 摂津富田

2026年 8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

各レッスンは開始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。

初心者の方に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。

初心者の方に特にお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	
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				30	
10:00			※スポーツタオル持参						※スポーツタオル持参						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		10:40～11:25 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	8/7 HATHA 8/21 VINYASA 8/28 BREATH	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	
11:00											12:00～12:30 やさしいエアロ 湯汲				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	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						30	
12:00														12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居	12:00～12:45 ピラティス YUUKI	12:00
30																30
13:00	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	13:35～14:05 BODYPUMP™30 空閑	13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口				13:15～14:15 シェイプBODY 八川	13:00～13:45 HOTヨガ 柴崎	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤	13:00～13:45 Free Style Hip Hop YUUKI		13:00
30		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							14:15～15:00 簡単Enjoy☆ダンス 八川					30
14:00																14:00
30																30
15:00																15:00
30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:30～16:30 RITMOS 優美													30
16:00																16:00
30																30
17:00																17:00
30																30
18:00																18:00
30																30
19:00																19:00
30																30
20:00	19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑		18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		19:15～20:00 ヨガ 林	19:15～19:45 BODYCOMBAT™30 空閑	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 BODYCOMBAT™ 空閑	19:00～19:45 RITMOS 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾				20:00	
30																30
21:00	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	21:10～22:10 BODYATTACK™ 瀬口		20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口	21:15～22:15 BODYJAM™ MIYU		21:30～22:30 BODYATTACK™ 松本	20:15～21:15 有料クラシックバレエ 松尾					21:00	
30																30
22:00																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

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓

8月11日 (火・祝) ～ 8月16日 (日)

お盆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