

JOYFIT摂津富田

2026年 9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。

初心者の方に緑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	
		9:05～9:15 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	11:00～11:45 BODYPUMP™45 NEW!! 山川	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	9/4 HATHA 9/11 VINYASA 9/18 YIN 9/25 BREATH	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					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)				10:55～11:40 リラックスヨガ 湯波				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			12:25～12:55 BODYBALANCE™30 NEW!! 山川			12:15～13:00 BODYCOMBAT™45 加藤		12:00～12:30 やさしいエアロ 湯波	10:55～11:25 やさしいステップ 梶田		11:45～12:30 ピラティス YUUKI	30
12:00					12:30～13:15 らくらくエアロ 中西								12:00～12:45 オリジナルエアロ 土居		12:00
30	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	12:45～13:45 ストリートダンス OKKUN	13:35～14:05 担当変更 BODYPUMP™30 山川		13:00～13:45 BODYATTACK™45 瀬口						12:45～13:30 Free Style Hip Hop YUUKI		30
13:00		1レッスン 1,100円(税込) 14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川									13:30～14:00 シェイプBODY 八川	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤			13:00
30		9/7・28のみ実施										13:15～14:15 背骨コンディショニング GENKI	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 加藤		30
14:00			14:00～14:45 フラダンス HIROKO	14:15～15:00 BODYBALANCE™45 NEW!! 山川	14:30～15:30 BODYJAM™ WEB予約 YUKKY	14:30～15:15 HOTヨガ 柴崎	14:15～15:00 ZUMBA® 橋本					※スポーツタオル持参	14:20～15:20 BODYCOMBAT™ WEB予約 加藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 林	14:00
30	15:15～16:00 太極拳 三宅	15:30～17:30	15:30～16:30 RITMOS® 優美					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				30
16:00		卓球			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		卓球	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	16:00
30		フリー利用		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		フリー利用	17:15～18:00 BODYATTACK™45 空閑			30
17:00									18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお						17:00
30															30
18:00															18:00
30			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			19:00～19:45 RITMOS® 45 増田	19:00～20:00 クラシックバレエ 松尾					19:00
19:00															30
30	19:50～20:50 WEB予約 BODYPUMP™ 空閑		JOYFIT正会員のみのみ 19:55～20:40 背骨コンディショニング GENKI				19:55～20:55 WEB予約 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	1レッスン 2,000円(税込) 20:15～21:15 有料クラシックバレエ 松尾					20:00
20:00			※スポーツタオル持参		20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)	20:15～21:00 WEB予約 BODYPUMP™45 瀬口				9/4・25のみ実施					30
30					21:30～22:15 ZUMBA® 中村(晴)		21:15～22:15 WEB予約 BODYJAM™ MIYU								21:00
21:00	21:15～22:15 WEB予約 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 WEB予約 BODYATTACK™ 瀬口												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

WEB予約

レッスン予約
WEBサイト
QRコード↓



9月19日(土) ～ 9月23日(水)

20周年プログラムです。

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®