JOYFIT摂津富田
2026年 11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。
中上級：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。
初心者おすすめ！：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

	11/3(火/祝)文化の日		11/23(月/祝)勤労感謝の日		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	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							9:00
30	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 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				30
10:00																	10:30～11:30 らんらんエアロ 多田		10:00
30	10:35～11:20 ヨガ 宮本 浩子	10:35～11:20 らんらんエアロ 高島リサ	11:00～11:30 BODYBALANCE™30 加藤		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	10:35～11:20 らんらんエアロ 高島リサ NEW!!	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	11/6 HATHA 11/13 VINYASA 11/20 YIN	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			30
11:00																			11:00
30	12:00～12:30 やさしいステップ 土居	11:45～12:30 コンディショニングヨガ 高島リサ	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 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	11:45～12:30 コンディショニングヨガ 高島リサ NEW!!	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		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 ピラティス YUUKI	30
12:00										12:25～12:55 BODYBALANCE™30 山川									12:00
30	12:45～13:30 らくらくエアロ 土居	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 山川	13:00～13:45 ZUMBA® 瀬戸 梢	13:00～13:45 すっきりヨガ 八川	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	13:00～13:45 BODYBALANCE™45 山川 時間変更	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	12:45～13:30 Free Style Hip Hop YUUKI	13:00
13:00				1レッスン 1,100円(税込)		1レッスン 1,100円(税込)			13:35～14:05 BODYPUMP™30 山川	13:15～14:00 リラックスヨガ 柴崎									30
30	14:00～14:45 フラダンス HIROKO	14:15～15:15 ストリートダンス OKKUN		14:00～15:00 有料ストリートダンス 八川 11/2・16・30のみ実施			14:00～14:45 フラダンス HIROKO	14:15～15:15 ストリートダンス OKKUN 時間変更	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		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		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											ヒールガード着用 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							30
30	15:30～16:30 RITMOS® 優美		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				15:30～17:30 卓球 フリー利用		15:30～17:00 卓球 フリー利用	15:45～16:45 ヨガ 林		15:00
15:00									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			16:00～16:45 BODYPUMP™45 瀬口				30
30		17:15～18:15 KIDSモダンダンスバレエ 河合						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				17:00
17:00												18:35～19:35 (中学生～) KIDS DANCE はるお							30
30	17:50～18:35 らくらくエアロ GENKI																		18:00
18:00																			30
30	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		18:50～19:50 BODYPUMP™ 空閑				18:50～19:35 らくらくエアロ GENKI		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							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										30
30	WEB予約 20:10～21:10 BODYATTACK™ 瀬口		20:15～21:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ		WEB予約 19:50～20:50 BODYPUMP™ 空閑				20:15～21:00 BODYPUMP™45 瀬口		19:55～20:55 BODYBALANCE™ 加藤	20:00～21:00 ストリートダンス はるお	WEB予約 20:10～21:10 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 11/13・27のみ実施				20:00
20:00									20:30～21:15 らくらくステップ 中村(晴)										30
30					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						21:00
21:00																			30
30	【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
22:00																			30
30																			23:00
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↓

エアロビクス・ステップエアロビクス
クラス難易度目安

やさしい　かんたん　らくらく　らんらん　オリジナル

やさしい ⟷ むずかしい

ご自身の経験や体力にあわせてレッスンをお選びください。

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®