

2025年12月

JOYFIT 24 苫小牧柳町

プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	
8:00							
9:00							
10:00	8:45~10:00 ラジオ体操 ★ 10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ	【ストレッチ&ゆるトレ】 8:45~10:00 ラジオ体操 ★ 10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ	10:15~11:00 休講 ★ 10:15~11:00 LMピラティス 佐藤	10:15~11:00 Aスタジオで実施 定員45名 ★ 10:15~11:00 LMピラティス 佐藤	10:15~11:00 ラジオ体操 ★ 10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO	10:15~11:00 ラジオ体操 ★ 10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO	10:15~11:00 ラジオ体操 ★ 10:15~11:00 LMピラティス 佐藤
11:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ	11:20~12:05 適応性レッスン 村岡	11:20~12:05 週替わりレッスン 木田	11:20~12:05 からだパー [¥] 木田	11:20~12:05 ボディステップ MIHO	11:20~12:05 SHIN 痛【HOT】 古河原	11:20~12:05 SHAPES 股楽
12:00	CHANGE NEW 12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 休講 ★ 12:25~13:10 RPM 村岡	12:25~13:10 休講 ★ 12:25~13:10 RPM 村岡	12:25~13:10 メガダンス 木田	12:25~13:10 SHIN 痛【HOT】 古河原	12:25~13:10 オキシジェン 麻田	12:25~13:10 ボディジャム 佐藤
13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	19:00	
15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	20:00	
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:00	
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:00	
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	23:00	
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00			
20:00	21:00	22:00	23:00				
21:00	22:00	23:00					
22:00	23:00						
23:00							

12月29日～1月3日
年末年始特別プログラムをご覧ください。

NEW

「**美姿勢プログラム**」
肩こりや腰痛の解消を目指し
「姿勢不良」を根本からアプローチ

NEW

「**コア&ストレッチ**」
パーソナルトレーナー指導の
プログラムをHOTスタジオで実施
代謝UP・冷え性改善にも効果的

「**14日**」
スタッフ不在日の為
レッスン休講

hacomono

オススメ
表示

⇒有料…7日前の22時予約開始 無料…4日前の22時予約開始



⇒有料…7日前の8時予約開始 無料…3日前の8時予約開始



⇒7日前の0時予約開始



有料プログラム



CHANGE この時間のレッスン内容が変更！



初心者でも参加しやすいレッスン！

12月バーチャルスタジオスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:40 優しいピラティス (月曜日:心が整う呼吸法)	9:30~9:38 優しいピラティス (火曜日:姿勢改善)	9:30~9:40 優しいピラティス (水曜日:首こり、肩こり解消)	9:30~9:42 優しいピラティス (木曜日:腰痛改善)	9:30~9:41 優しいピラティス (金曜日:腹筋エクササイズ)	9:30~9:37 優しいピラティス (土曜日:下半身エクササイズ)	9:30~9:43 優しいピラティス (日曜日:背筋エクササイズ)
10:00	10:00~10:23 ポールエクササイズ 上肢編			10:00~10:20 ポールエクササイズ 下肢編	10:00~10:16 ポールエクササイズ 体幹編		
11:00	10:40~11:25 中級エアロ			10:30~11:20 中上級エアロ vol.2			11:00~11:50 中級エアロ
12:00	11:40~12:25 中級ステップ	12:20~12:51 中級エアロ		11:40~12:25 中上級エアロ	12:25~13:05 ヨガストレッチ		12:00~12:48 中級エアロ
13:00	13:00~13:45 初級エアロ	13:00~13:45 中級ステップ	13:30~13:48 疲労解消マッサージ	12:50~13:27 初級ボクシング エクササイズ	13:30~14:33 身体が喜ぶ アクティブピラティス	13:30~14:19 のびのびストレッチ フローヨガ	13:00~13:31 中級エアロ
14:00	14:00~14:35 初級エアロ	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ	14:00~14:28 骨盤調整体引き上げ	13:50~14:35 ヨガラティス (ヨガ&ピラティス)	14:40~15:15 初級エアロ	13:45~14:00 呼吸を深めるピラティス	13:45~14:00 初級エアロ
15:00	14:45~15:09 サーキットトレーニング 体幹安定、お腹引き締め	15:20~16:05 自律神経を整えるヨガ	14:40~15:43 身体が喜ぶ アクティブピラティス	15:00~15:47 腰スッキリ腰痛改善 エクササイズ	15:30~16:02 初中級ステップvol.7	15:30~16:00 姿勢改善ピラティス	14:20~14:59 骨盤・股関節を整える
16:00	15:30~15:46 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ	16:15~16:35 脳が若返る初級エアロ	16:20~17:07 ピラティス	16:00~16:42 立位姿勢改善ピラティス	16:00~16:35 ボディメイクエクササイズ	16:10~16:40 下半身ストレッチ&トレーニング	15:15~16:15 筋膜リリースヨガ
17:00	16:45~17:27 立位姿勢改善ピラティス						14日休講
18:00	17:45~18:25 ヨガストレッチ	2日、9日 休講		16:50~17:10 猫背改善エクササイズ			
19:00		19:00~19:50 中級エアロ	19:00~19:50 体幹フローヨガ				
20:00	20:00~20:13 サーキットトレーニング①	20:00~20:13 サーキットトレーニング②	20:10~20:40 サーキットトレーニング (全9種目全身筋力UP)		19:30~19:43 サーキットトレーニング③	19:00~19:30 カーディオダンス	
21:00	20:30~21:15 中級ステップ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ	20:50~21:30 ヨガストレッチ		20:00~21:02 ヴィンヤサ フローヨガ	19:45~20:34 初中級ダンスエアロ	

HOT

HOT

《金曜日プログラム》

サーキット
26日
のみ実施

«12日»
ダンスプログラム
実施

19:30~19:43
サーキットトレーニング③

19:00~19:30
カーディオダンス

19:45~20:34
初中級ダンスエアロ



レッスンの詳細や
担当インストラクターについては
こちらから



スタジオ参加方法

01

有料事前予約<場所取り予約>

※有料チケット330円税込

予約開始時間：★7日前 8:00～
★7日前 22:00～

他店舗会員：3日前 8:00～

02

無料事前予約<整理券予約>

予約開始時間：★3日前 8:00～
★4日前 22:00～

他店舗会員：無料予約不可

03

当日参加（フロントにて受付）

<事前予約ありのレッスン>

・整理券配布時間：当日 20分前

<事前予約なしのレッスン>

・番号札配布時間：当日 20分前

04

スタジオ入場

入場開始時間：当日 10分前

無料予約⇒整理券の順番で入場

※入場の際にご希望の番号を選択できます

※有料予約はレッスン開始までに入場ください

スタジオにご参加される方は

hacomono にて予約をするか

当日整理券をお取りの上、ご参加ください

