

# JOYFIT24浦和原山

## 2024年8月度 スタジオプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00			9:00~10:00 太極拳★ 伊東	9:15~10:00 インセンス×ヨガ@ 市毛	9:15~10:15 アロマ& チャクラストレッチ 市毛	9:30~10:30 キックアウト AIKO		9:30~10:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	9:30~10:30 ボディパンプ★ 本橋	10:00~11:00 メンテナンスヨガ ROMI	9:30~10:30 パワーフローヨガ 阿久井	9:15~10:15 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬	9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範	
10:00	10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ	10:00~11:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO	10:30~11:30 5×5エアロ★ NORIKO	10:45~11:45 ユイヨガ 昼間	10:45~11:45 トータルボディ メンテナンス 市毛		11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛	10:45~11:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約					10:00~11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田	
11:00	11:15~12:15 ヨガ まゆみ		12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間		12:10~13:10 ボディコンバット★ 関口	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯			11:30~12:30 ボディバランス★ ROMI		11:00~12:00 フラ★ LEANA	11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★ KUMIKO	10:30~11:30 ボディパンプ★ 4, 25 清水 11, 18 岡本	
12:00	12:45~13:30 ウェープリング 高坂	12:30~13:30 パワーヨガ★ まゆみ	13:00~14:00 ウェープリング 高坂	12:45~13:45 ピラティス[中級] 阿久井	13:30~14:30 週替レズミルズ 7, 28 BS 清水 21 BP 岡本		14:00~14:45 フラ★ Emalani	12:30~13:30 フラ★ Emalani		12:45~13:30 ズンバ 小林	12:30~13:30 3, 10, 24日 BS 17, 31日 BJ Nancy	13:30~14:30 ジャズ★ AYA	12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:15 ヒップホップ[入門] TAKA-KI
13:00	14:00~15:00 フラ★ マーフィー	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah	14:30~15:30 ボディアタック★ 白須	14:30~15:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	14:45~15:45 ピラティス Core+Back&Arm★ 美馬		14:00~14:45 フラ★ Emalani	14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	14:00~15:00 ヒップホップ★ AYA	14:00~14:45 カキラ 長谷川	15:00~16:00 フリースタイル ダンス★ AYA	14:00~15:00 ピラティス[入門] 阿久井	13:45~14:45 スタイル ヒップホップ★ TAKA-KI
14:00	15:30~16:30 ステップアドバンス★ 長谷川	15:30~16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約		16:45~17:30 バトントワリング[基礎] AYAKA	16:30~17:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:00~18:00 フラケイキ 茂手木	15:15~16:15 リラックススローヨガ 阿久井	14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂	16:00~17:00 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	15:15~16:15 ローインパクト★ 長谷川	16:45~17:30 ヨガ 矢嶋	16:30~17:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	15:30~16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	16:00~17:00 フローヨガ★ なつこ
15:00		16:45~17:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:45~18:45 バトントワリング [応用] AYAKA	17:45~18:45 ダンススクール [基礎クラス] KENT	18:00~19:00 太極拳★ 伊東		17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約	15:15~16:15 リラックススローヨガ 阿久井	17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約	17:00~18:00 ダンススクール [基礎クラス] Miyuki	18:00~18:30 レスミルズコア30 若木	17:45~18:45 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:30~18:30 週替わりレズミルズ 4日 18日 BA 本橋 25日 BA tomo	17:30~18:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約
16:00	18:00~19:00 ダンススクール [基礎クラス] Miyuki		19:30~20:30 ボディステップ★ 関口	19:30~20:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	19:40~20:40 ボディバランス★ Gackey		19:40~20:40 ボディパンプ★ 岡本	16:00~17:00 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約	18:30~19:30 ダンススクール [応用クラス] Miyuki	19:00~20:00 3, 17, 31 BP 24 BC 若木	19:30~21:00 バレエ (女性限定) 小栗	19:00~20:00 ボディジャム★ 4, 18日 Gackey 25日 Nancy	
17:00			20:45~21:45 ボディコンバット★ 関口	21:00~22:00 自力整体 佐藤	21:00~22:00 ボディジャム★ Gackey	21:00~22:00 ベーシックヨガ★ 成田	17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約	16:00~17:00 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	19:40~20:40 ボディパンプ★ 岡本	20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 西川				
18:00	20:45~21:45 ボディパンプ★ ROMI	21:00~22:00 ボディリセットヨガ★ 矢嶋					21:00~22:00 ボディアタック★ tomo	17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約	19:30~20:30 ボディアタック★ 本橋					
19:00								21:00~22:00 週替レズミルズ 2日 BJ 氏原 23日 BC 三吉 30日 BJ Sayu						
20:00														
21:00														
21:30														

**【Aスタジオ】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 定員50名 ●マット系 ⇒ 定員60名**  
**【Bスタジオ】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 定員25名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 定員30名**  
 ※ Aスタジオのレッスンは、前のレッスン開始後、2階ジムカウンター横にて整理券を配布いたします。(朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布いたします。)整理券はお一人様1枚ご本人様のみです。  
 ※ Bスタジオのレッスンは、開始時刻30分前よりフロント横端末機にて発券いたします。また、整理券受取り前にお荷物での場所取りは禁止とさせていただきます。  
 尚、ビックリマークの付いているレッスンは、参加方法が異なります。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。  
**※Aスタジオ・Bスタジオ共に、開始時刻10分前までに整理券をいただけない会員様につきましては、整理券の番号等関係なしに最後尾からのご入場となります。**  
**※レズミルズプログラムのみWEB予約が可能です。詳しくは、ホームページ(レッスンプログラム)または、館内掲示をご覧ください。**  
**★8/9(金)~8/16(金)の期間はお盆特別プログラムでございます。別途HP、館内にて告知させていただきます★**