JOYFIT24浦和原山

2024-2025　年末年始特別プログラム

12/26(木)

Aスタジオ
- 11:00～12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛
- 12:30～13:30 フラ★ Emalani
- 14:00～14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣
- 15:15～16:15 リラックススローヨガ 阿久井
- 18:00～19:00 ボディバンプ★ 岡本

Bスタジオ
- 参加費1レッスン ¥1,100(税込)
- 9:45～10:45 フラテクニック Emalani
- 11:00～12:00 フラテクニック Emalani
  - ①9:45～10:45 ②11:00～12:00 フロントにてどちらか１枠ご予約できます 詳細は別紙参照
- 14:30～15:30 姿勢改善ストレッチ 高坂

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間
8：00～20：00

12/27(金)

Aスタジオ
- 10:00～11:00 ボディバンプ★ 本橋
- 11:15～12:15 ボディバランス★ ROMI
- 12:45～13:30 ズンバ 小林
- 14:15～15:15 美しい骨盤 高坂
- 16:00～17:00 卓球 ご利用30分前よりジムカウンターにて予約
- 18:00～19:00 ボディアタック★ 本橋

Bスタジオ
- 10:00～11:00 メンテナンスヨガ ROMI
- 14:00～15:00 ヒップホップ★★ AYA
- 17:00～18:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 18:30～19:30 ダンススクール【応用クラス】 Miyuki

12/28(土)

Aスタジオ
- 10:00～11:00 パワーフローヨガ 阿久井
- 12:30～13:30 ボディステップ★ Nancy
- 14:00～14:45 カキラ 長谷川
- 15:15～16:15 ローインパクト★★ 長谷川
- 16:45～17:30 ヨガ 矢嶋
- 18:00～19:00 ボディコンバット★ 若木

Bスタジオ
- 11:30～12:30 代謝アップヨガ★★ KUMIKO
- 13:00～14:00 ジャズ★★ AYA
- 14:30～15:30 フリースタイルダンス★★ AYA
- 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
- 17:45～18:45 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

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間
8：00～20：00

12/29(日)

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間
10:00～18:00

Aスタジオ
- 11:00～12:00 ボディバンプ★ 白須
- 12:30～13:30 美しい骨盤 高坂
- 14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井
- 15:15～15:55 ボディジャムテクニック Gackey
  - 有料クラスです 料金・詳細は別紙参照
- 16:15～17:15 ボディジャム★ Gackey

Bスタジオ
- 11:00～12:00 ストレッチ＆やさしいヨガ★ 成田
- 12:30～13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI
- 13:45～14:45 スタイルヒップホップ★★ TAKA-KI
- 16:00～17:00 フローヨガ★★ なつこ

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間
更衣室/シャワーブースご利用時間
10:00～18:00

12/30(月)

Aスタジオ
- 11:00～12:00 フローヨガ 成田
- 12:30～13:30 フラ★★ マーフィー
- 14:00～15:00 ボディコンバット★ 関口
- 15:30～16:30 バレトン 美馬
  - バレエとヨガの要素をを含む立位トレーニング 参加は無料です

Bスタジオ
- 12:30～13:30 ボディバランス★ 磯
- 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

12/31(火)

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間及び
更衣室・シャワーご利用時間は
10時～18時

1/1(水)～1/2(木)

【ジムエリアのみ24時間営業】
終日スタッフ不在の為
更衣室・シャワーブース
ご利用できません

1/3(金)

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間
更衣室/シャワーブース利用時間
10:00～18:00

Aスタジオ
- 11:00～12:00 ボディバランス★ ROMI
- 12:20～13:05 ズンバ 小林
- 13:25～14:25 ボディアタック★ 本橋
- 14:45～15:45 ボディコンバット★ 清水
- 16:05～16:50 ウェーブストレッチ 岡本

Bスタジオ
- 12:30～13:30 メンテナンスヨガ ROMI

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間
更衣室/シャワーブース
ご利用時間
10:00～18:00

1/4(土)

Aスタジオ
- 11:00～12:00 フラ★ マーフィーファミリー
- 12:30～13:30 ボディステップ★ Nancy
- 14:00～14:45 カキラ 長谷川
- 15:15～16:15 ローインパクト★★ 長谷川
- 16:45～17:30 ヨガ 矢嶋
- 18:00～19:00 ボディコンバット★ 若木

Bスタジオ
- 11:00～12:00 ストレッチ ピラティス 美馬
- 13:00～14:00 ジャズ★★ AYA
- 14:30～15:30 フリースタイルダンス★★ AYA
- 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
- 17:45～18:45 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

【ジムエリアのみ24時間営業】
スタッフ在中時間
更衣室/シャワーブースご利用時間
8:00～20:00

1/5(日)

Aスタジオ
- 10:30～11:30 ボディバンプ★ 清水
- 12:30～13:30 美しい骨盤 高坂
- 14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井
- 15:30～16:30 ボディアタック★ tomo
- 17:00～18:00 ボディジャム★ 長谷川 知子

Bスタジオ
- 10:00～11:00 ストレッチ＆やさしいヨガ★ 成田
- 12:30～13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI
- 13:45～14:45 スタイルヒップホップ★★ TAKA-KI
- 16:00～17:00 フローヨガ★★ なつこ
- 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

【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。※お一人１枚ご本人様のみ（朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布）
※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分前までに整列いただいて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。
※12/26(木)フラ有料テクニックレッスンは12/13(金)～当日まで予約受付、１レッスン定員15名（お一人様１レッスンのみご予約いただけます）
ご予約と同時に参加費をお支払い頂き、その際に当日の整理券をお渡しいたします。(キャンセル等の返金は致しかねます)

プログラム・代行・休講情報
確認できます
ペーパーレスにご協力お願いします