

JOYFIT24浦和原山



2025年9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 | 9:00~10:00 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 | 9:15~10:15 キックアウト AIKO | | | 9:30~10:30 ボディバンプ★ 本橋 | 10:00~11:00 メンテナンスヨガ ROMI | 9:15~10:15 パワーフロヨガ 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 | 9:30~10:30 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田 |
| 9:30 | | 9:30~10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO | | | | | | 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 | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほくし まゆみ | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | 10:30~11:30 5くらくエアロ★★ NORIKO | 10:45~11:45 ユイヨガ 昼間 | 10:30~11:30 トータルボディ メンテナンス 市毛 | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:15~12:15 ヨガ まゆみ | | | | | | | 11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛 | 11:00~12:00 ダンスEXC こゆみ | | | | | |
| 12:00 | | | 12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間 | | 12:15~13:15 週替レズミルズ 3日 BC 昼間 10日 BC 三吉 17日 BA 本橋 24日 未定 | 12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯 | | | | | | | | |
| 12:30 | | 12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:45~13:30 ウェープリング 高坂 | | 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 | 13:35~14:35 週替レズミルズ 3, 24 BS 清水 10, 17 BP 岡本 | 8月.9月限定 ※10月~HOT ピラティスと バレエの融合 マットエクササイズ | | 12:30~13:30 フラ★ Emalani | 12:30~13:00 初級エアロ 稲垣 | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ マーフィー | 14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 14:30~15:30 ボディアタック★ 白須 | 14:15~15:15 ヒップホップ kaol | 14:55~15:55 ローインバクト エアロ★(初中級) 大沢 英里 | 14:45~15:45 バレトン コンディショニングフロ 美馬 | | 14:00~14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣 | 14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 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 | 16:45~17:30 バトントワリング(基礎) AYAKA | 16:30~17:45 クラシックバレエ 橋本 | 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 | | 16:30~17:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki | | 17:45~18:45 バトントワリング 【応用】 AYAKA | 18:00~19:00 ヒップホップ 【基礎クラス】 Mako | 18:00~19:00 太極拳★★ 伊東 | | | 18:00~19:00 ジャズ Mako | 18:00~19:45 空手道 村上 淳 | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:15 週替わりレズミルズ 45分 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:45~21:45 ボディバンプ★ ROMI | 21:00~22:00 ボディリセットヨガ★★ 矢嶋 | 20:30~21:30 ボディコンバット★ 2, 16, 13 三吉 9日 芹澤 23日DAN(熊谷) | 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 | | 21:00~22:00 ボディバンプ★ 岡本 | 21:00~21:45 ウェーブストレッチ 岡本 | | | | | |
| 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55名 ●マット系 ⇒ 定員65名

【Bスタジオ】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 定員30名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 定員40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。

! マット系レッスンは、抽選券をレッスン開始の90分前、ダンス・エアロ系・キックアウトはレッスン開始75分前より配布。詳しくは、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。

週替わりレズミルズの表記 BC…ボディコンバット、BP…ボディバンプ、BS…ボディステップ、BJ…ボディジャム、BA…ボディアタック、BB…ボディバランス

★9/11(木)はノースタッフ日の為、レッスン全てお休み。

こちら読み取りでプログラム
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

5日 BJ Sayu
12日 BC 黒澤
19日 BJ Sayu
26日 BJ 氏原

7日 BC 清水
14日 BC 黒澤
21日 BA 芹澤
28日 BA 本橋

9/21(日)
18:00~18:40
ボディジャム
No.113リリース
有料テクニクレッスン
(担当:Gackey)
参加費¥3,300(税込)