

10/31(金)~11/4(火)
18周年イベント実施！
詳細は近日告知いたします！

JOYFIT24浦和原山

2025年 10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														
9:30		9:30~10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO	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 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	9:30~10:30 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田
10:00	10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ													
10:30			10:30~11:30 らくらくエアロ★★ 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						10:35~11:35 フラ★ マーフィーファミリー		10:30~11:30 ボディバンプ★ 5, 26日 清水 12, 19日 岡本	
11:00														
11:30	11:15~12:15 ヨガ まゆみ													
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 1日 BC 昼間 8日 BP 岡本 15日 BA 本橋 29日 BC 三吉	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯						11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO		11:15~12:15 新体操 座田 美名
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 1,29日 BS 清水 8,22日 BS Nancy 15日 BP 岡本		12:30~13:30 フラ★ Emalani	12:30~13:00 初級エアロ 稲垣	12:45~13:30 ズンバ 小林		12:15~13:15 4, 11, 25 BS 18日 BJ Nancy		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
13:30														
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 ピラティス Core,Back&Arm 美馬	14:00~14:45 フラ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	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	14:00~15:00 ヒップホップ★★ AYA	13:45~14:15 かんたんステップ 長谷川	13:30~14:30 ジャズ★★ 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
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	16:15~17:45 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								
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	6日 BC Sayu 13日 BB ROMI 20日 BC Sayu 27日 BB 磯			19:40~20:40 ボディバランス★ Gackey		19:40~20:40 ボディバンプ★ 岡本		19:30~20:30 ボディアタック★ 本橋	20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 西川				
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★ 7日 三吉 14,21日 芹澤 28日 DAN	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 ボディアタック★ tomo	21:00~21:45 ウェーブストレッチ 岡本	21:00~22:00 週替レズミルズ					
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

★10/9(木)はノースタッフ日の為、レッスン全てお休み。

3日 BJ Sayu
10日 BC 黒澤
17日 BJ Sayu
24日 BC 黒澤
31日 BC 東井

周年イベント
スペシャルゲスト！
Lesmills Japan
ヘッドトレーナー
東井結哉IR

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をお願いします

