

10/31(金)~11/6(木)
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&内臓ほくし 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						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	11:15~12:15 ボディバランス★ ROMI			11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO	11:15~12:15 新体操 座田 美名	
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 22,29 BC 三吉	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯					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
12:30		12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ			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					
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										
13:30														
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					14:00~14:45 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
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					14:30~15:15 カキラ 長谷川	15:00~16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA		
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					15:15~16:15 リラックススローヨガ 阿久井			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	15:30~16:30 ローインバクト★★ 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	16:00~17:00 フロアヨガ★ なつこ
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			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		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	5, 12日 BC 黒澤 19日 BA 本橋 NEW 26日 BA SAKI	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
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		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		17:45~18:45 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 週替レズミルズ 4, 18日 BC 11, 25日 BP	
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		19:30~20:30 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 ボディバンプ★ 岡本		19:30~20:30 ボディアタック★ 本橋		19:30~20:30 レスミルズ30 若木 4, 18日 BP 11, 25日 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★	
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	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			5日 Gackey 12日 未定 19日 堀田 26日 安孫子
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。

※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。

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



日頃の感謝を込めて



特別レッスン実施！

特別レッスン先行告知！

◆11/1(土)12:15～13:15
ボディステップ Nancy × 清水

追加!!

◆11/2(日)17:30～18:30
ボディアタック tomo × 芹澤

◆11/2(日)19:00～20:00
ボディジャム Gackey × 安孫子

◆11/3(月)17:30～18:30
ボディアタック 本橋 × 船橋

◆11/4(火)20:30～21:30
ボディコンバット 昼間 × 三吉

参加費は JOYFIT24 浦和原山会員様は各レッスン ¥550(税込)

JOYFIT 多店舗会員様・ビジター様は ¥1,100(税込)

ビジター様は + 施設利用料 ¥1,100(税込) が別途必要です

10/20(月)より WEB にて有料予約開始予定(別途詳細は告知致します)

10月週替わりレズミルズ 特別ゲスト！



10/31(金)

18周年記念

21:00～22:00

ボディコンバット

東井ヘッドトレーナー



10/26(日)

17:30～18:30

ボディアタック

SAKI IR

この機会に是非！ご参加ください！