

JOYFIT24浦和原山18周年特別プログラム

	10/31(金)		11/1(土)		11/2(日)		11/3(月)		11/4(火)		11/5(水)		11/6(木)	
	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 空手 極真会館 毛塚師範				9:00~10:00 太極拳★★ 伊東	9:00~10:00 インセンス×ヨガ® 市毛				
9:30	9:30~10:30 ボディパンプ★ 本橋		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		9:30~10:30 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田		9:30~10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO			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 初級ピラティス 稲垣	9:30~10:30 スタジオレンタル
10:00		10:00~11:00 メンテナンスヨガ ROMI						10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ						
10:30			10:35~11:35 フラ★ マーフィーファミリー		11:30~12:30 ボディパンプ★ 岡本				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			
11:00						11:15~12:15 新体操 座田 美名								11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨ 市毛
11:30	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 ヨガ まゆみ						11:00~12:00 ダンスEXC こゆみ
12:00			12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy 清水		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:15 ヒップホップ【入 TAKA-KI		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	12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間	12:15~13:15 ボディパンプ★ 岡本	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯	12:30~13:30 フラ★ Emalani	12:30~13:00 初級エアロ 稲垣
12:30	12:45~13:30 ズンバ 小林		13:30~14:15 簡単ステップ45分 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		14:00~15:00 フラ★★ マーフィー	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah	13:00~14:00 ウェープリング 高坂	13:35~14:35 ボディステップ★ 清水		14:00~14:45 ファットバーナーエ 稲垣	14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂
13:00		14:00~15:00 美しい骨盤 高坂	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	15:30~16:30 スタジオレンタル	16:00~17:00 フローヨガ★★ なつこ	15:30~16:45 マルチステップ 75分★★ 長谷川	15:30~16:30 スタジオレンタル		14:15~15:15 ヒップホップ kaol	14:55~15:55 ローインパクト エアロ★(初中級) 大沢 英里	14:45~15:45 ピラティス Core,Back& 美馬	15:15~16:15 リラックススローヨガ 阿久井	
13:30			16:45~17:30 ヨガ 矢嶋	16:30~17:30 スタジオレンタル						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	17:00~18:00 フラケイキ 茂手木	16:30~17:30 卓球
14:00		15:30~16:30 スタジオレンタル			17:30~18:30 ボディアタック★ tomo 芹澤	17:30~18:30 スタジオレンタル	17:30~18:30 ボディアタック★ 本橋 船橋	16:45~17:45 スタジオレンタル		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 ジャズ Mako
14:30	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂			17:45~18:45 スタジオレンタル								18:00~19:00 太極拳★★ 伊東		18:00~19:45 空手道 村上 淳
15:00		15:30~16:30 スタジオレンタル	18:30~19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki		19:00~20:00 ボディジャム★ Gackey 安孫子							19:40~20:40 ボディバランス★ Gackey	19:40~20:40 ボディジャム★ 長谷川知子	
15:30														
16:00	16:00~17:00 スタジオレンタル													
16:30														
17:00		17:00~18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki												
17:30	17:30~18:30 卓球													
18:00														
18:30		18:30~19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki	20:45~21:45 ボディパンプ★ 若木	19:30~21:00 バレエ (女性限定) 小栗										
19:00														
19:30	19:30~20:30 ボディアタック★ 本橋													
20:00		20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 西川												
20:30														
21:00	21:00~22:00 ボディコンバット★ 東井						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	20:30~21:30 ボディコンバット★ 昼間 三吉	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	
21:30														

【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。

有料レッスン 参加費：JOYFIT24浦和原山会員¥550(税込)多店舗会員¥1,100(税込)

ビジターでの参加：参加費¥1,100円+施設利用料¥1,100(税込)

WEBから確認できます♪

有料予約期間！

10/20(月)~10/24(金)

詳細は別途告知！



11/6(木)まで
18周年特別プログラム・イベント実施！
詳細は別紙参照♪

JOYFIT24浦和原山

2025年 11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	
9:30													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	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		
10:30														
11:00														
11:30	11:15~12:15 ヨガ まゆみ		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		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		10:35~11:35 フラ★ マーフィーファミリー		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														
12:30														
13:00	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	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 12・26日 BC 三吉 19日 BA 本橋	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯	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 8・22日 BS 15・29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 フラ★★ マーフィー	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Layah	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 ボディステップ★ 12・19日 Nancy 26日 清水		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	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														
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	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	15:15~16:15 リラクسسローヨガ 阿久井				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	15:30~16:30 ローインバクト★★ 長谷川	16:00~17:00 フロ-ヨガ★★ なつこ
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki		16:45~17:30 バントフリング【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	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	17:00~18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	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	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	17:30~18:30 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
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:15 週替わりレズミルズ 45分	10日 休講 17日 BC Sayu 24日 BB ROMI												
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★ 11日 DAN 18日 三吉 25日 芹澤	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 週替わりレズミルズ	20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 西川	19:30~20:30 15・29日 BP 8・22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★	9日 未定 16日 長谷川知子 23日 堀田 30日 Gackey
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

★11/13(木)はノースタッフ日の為、スタジオレッスン全てお休み。

WEBから確認できます♪

