

11/6(木)まで
18周年イベント実施！
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&内臓ほくし 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			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★ 2,9,16,23 岡本 30日 清水	11:15~12:15 新体操 座田 美名
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		
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 5日 BP 岡本 12日 BC 三吉 19日 BA 本橋 26日 BC 三吉	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯					12:15~13:15 8,22 BS 15,29 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	12:45~13:30 ウェープリング 高坂	12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ					12:30~13:30 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			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★ 5, 26日 清水 12,19日 Nancy						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
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)★ Laylah	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		15:00~16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA	14:00~15:00 ピラティス【入門】 阿久井	14:00~15:00 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											15:30~16:30 11/16限定 【ソウルミュージックで ゆるダンス】 阿久井	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	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		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	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	9日、16日 BC 黒澤 23日 BC 三吉 30日 BA 本橋	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 バントフリング 【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 レズミルズ30 若木 1, 15, 29日 BC 8, 22日 BP	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 週替わりレズミルズ★	
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:15 週替わりレズミルズ 45分	10日 休み 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★ 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 週替わりレズミルズ	14日、28日 BC 黒澤 7日 BC Lenn 21日 BJ Sayu			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、レッスン全てお休み。

WEBから確認できます♪



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	9:15~10:15 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
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							
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		10:30~11:30 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 市毛	11:00~12:00 ダンスEXC こゆみ
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	11:15~12:15 新体操 座田 美名								
11:00							11:15~12:15 ヨガ まゆみ				12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間			
11:30	11:15~12:15 ボディバランス★ ROMI		12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy 清水	11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO	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	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	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
12:00			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	14:30~15:30 ボディアタック★ 白須	14:15~15:15 ヒップホップ kaol	13:35~14:35 ボディステップ★ 清水	14:55~15:55 ローインパクト エアロ★(初中級) 大沢 英里	14:00~14:45 フラットバーナーエ 稲垣	14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂
12:30	12:45~13:30 ズンバ 小林		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	15:30~16:30 スタジオレンタル	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	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	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	15:15~16:15 卓球	
13:00			16:45~17:30 ヨガ 矢嶋	16:30~17:30 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	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	
13:30												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
14:00	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	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		19:00~20:00 ボディジャム★ Gackey 安孫子		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	18:55~19:55 ローインパクト エアロ★(初中級) 大沢 英里	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	
14:30			18:30~19:00 ボディコンバット30 若木									19:40~20:40 ボディバランス★ Gackey	21:00~22:00 ボディジャム★ Gackey	21:00~22:00 ボディアタック★ tomo
15:00			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								21:00~22:00 ベーシックヨガ★★ 成田		
15:30		15:30~16:30 スタジオレンタル												
16:00	16:00~17:00 スタジオレンタル													
16:30	スタジオレンタル													
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		18:30~19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki												
18:30														
19:00														
19:30	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	21:00~22:00 ボディコンバット★ 東井													
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！



JOYFIT24 浦和原山 18 周年記念 特別レッスン！



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



11/2(日)17:30 ~ 18:30
ボディアタック
tomo IR × 芹澤 IR



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



11/3(月)17:30 ~ 18:30
ボディアタック
本橋 IR × 船橋 IR



11/4(火)20:30 ~ 21:30
ボディコンバット
昼間 × 三吉



【18 周年 LesMills イベント】

ビジター利用の方へ

WEB 予約は 10 月 24 日をもって終了いたしました。

各レッスン当日券に空きがございましたら、レッスン当日の午前 9:00～当日券受取りが可能です。

<参加費・お支払い>

各レッスン当日(レッスン開始 15 分前まで)下記料金をお支払いをお願いします

ビジター利用者様 1 レッスン 1,100 円(税込) + ビジター利用料 1 日 1,100 円(税込)

+ 有料チケット料金(WEB 予約された方) ※WEB 予約以外の予約(無料予約)は受け付けておりません

<有料チケット料金>

- ・5 枚予約 ￥2,750(税込)
- ・4 枚予約 ￥2,200(税込)
- ・3 枚予約 ￥1,650(税込)
- ・2 枚予約 ￥1,100(税込)
- ・1 枚予約 ￥550(税込)

■1～5 枚の各チケット有料予約で同じレッスンを選択された場合は、チケット枚数が多い有料予約を有効とさせていただきます。

■予約順位は、5枚⇒4枚⇒3枚⇒2枚⇒1枚チケット有料予約の順に優先的に選択させていただきます。

■参加レッスン当日フロントにて、各枚数の予約者の中でのご入場順位の抽選を行ないます。

5枚⇒4枚⇒3枚⇒2枚⇒1枚チケット有料予約⇒当日券の順でご入場となります。

※抽選は、参加レッスン当日 9:00～レッスン開始時刻 15 分前までにフロントにお越しください。

※レッスン開始 15 分前までにお越しただけない場合は、無断キャンセル扱いになる事がございます。その分の予約枠は、当日券に回させていただきます。当日券でご参加いただく場合につきましても、参加費はお支払いいただきます。

■Web 有料予約は先着順ではございません。予約受付期間内にお申込みください。お申込みいただくレッスン数に制限はございません。

■誤って同一フォームに複数回お申込みされた場合は、最新のお申込みで受け付けさせていただきます。

■キャンセルは参加レッスン前日まで可能です。「cancel.joyfiturawaharayama@gmail.com」にメールを送信してください。

フロント及び、お電話ではお受けできません。キャンセルされましたレッスンの、キャンセルの取り消しはできません。

※当日キャンセル及び、無断キャンセルなど、ご参加されなかった場合でも、お申込みされた枚数分のチケットを、後日ご提出していただきます。また、事前にご入金いただきました参加費につきましても、前日までにキャンセルいただきましてもご返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

■スタジオへのご入場は、原則レッスン開始時刻 10 分前とさせていただきます。

レッスン開始時刻 10 分前までに整理番号順にご整列いただけない場合は、整理番号関係なしに最後尾よりご入場となります。