

12/26(金)～1/5(月)まで
年末年始特別プログラムです
詳細は別紙参照♪

JOYFIT24浦和原山

2025年 12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
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		ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田
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			12:00～12:30 ボディコンバット30 昼間		12:15～13:15 週替レズミルズ 3. 10日 BC 三吉 17日 BA 本橋 24日 BP 岡本	12:00～13:00 スタイルアップヨガ★ 磯								
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	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★ 3. 24日 清水 10. 17日 Nancy		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 6. 13日 BS 20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	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	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					15:15～16:15 リラクسس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	15:00～16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA	15:30～16:30 スタジオレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約	16:00～17:00 フローヨガ★★ なつこ
16:00														
16:30														
17:00			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	7日 BC 黒澤 14日 BA SAKI 21日 BC 黒澤	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 レスミルズ30 若木 6. 20日 BC 13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★	19:00～20:00 ボディジャム★
18:30														
19:00														
19:30	19:30～20:15 週替わりレズミルズ 45分	1日 BC Sayu 8日 BC Sayu 15日 BB ROMI 22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★ 2日 三吉 9日 DAN 16. 23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		19:30～20:30 6. 20日 BP 13日 BC 若木	19:30～21:00 バレエ (女性限定) 小栗	7日 ZAKKY 14日 SAKI 21日 長谷川知子	
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

★12/11(木)はノースタッフ日の為、レッスン全てお休み。12/31(水)～1/2(金)年末年始の為、レッスン全てお休み。詳細は別途告知いたします。

WEBから確認できます♪



JOYFIT24浦和原山 年末年始特別プログラム

	12/26(金)		12/27(土)		12/28(日)		12/29(月)		12/30(火)		12/31(水)	1/1(木)~1/2(金)	1/3(土)		1/4(日)		1/5(月)	
	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	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00																		
9:30					9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範										9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範			
10:00	10:00~11:00 ボディパンプ★ 本橋																10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほくし まゆみ	10:00~11:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO
10:30			10:35~11:35 フラ★ マーフィー		10:30~11:30 ボディパンプ★ 岡本	10:00~11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田												
11:00							11:00~12:00 ヨガ まゆみ	11:00~12:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO									11:15~12:15 ヨガ まゆみ	
11:30				11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★ KUMIKO					11:30~12:30 ボディパンプ★ 岡本									
12:00			12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:30 ハウスダンス【入門】 こゆみ	12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ						12:15~13:15 ボディステップ★ Nancy		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:15 ハウスダンス【入門】 TAKA-KI	12:30~13:30 パワーヨガ★★ まゆみ	
12:30	12:45~13:30 ズンバ 小林																	
13:00																		
13:30																		
14:00			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	14:00~15:00 DANCE BASIC 【基礎ステップ】 こゆみ	14:00~15:00 フラ★★ マーフィー						13:35~14:35 ボディバランス★ ROMI	13:30~14:30 ベーシックピラティス 美馬	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	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	14:00~15:00 ヒップホップ★★ AYA	14:30~15:15 カキラ 長谷川															
15:00																		
15:30		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	15:00~16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA														
16:00																		
16:30	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		16:45~17:30 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									14:55~15:55 背骨コンディショニング ROMI	15:00~15:30 初級エアロ 稲垣	15:30~16:30 ボディパンプ★ 若木	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	
17:00		17:00~18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki			17:00~17:40 ボディジャムテクニク Gackey	16:00~17:00 フローヨガ★★ なつこ							16:15~17:00 ヨガ 矢嶋	16:00~16:45 ファットバーナーエアロ 稲垣	17:00~18:00 ボディコンバット★ 若木			
17:30																		
18:00	18:00~19:00 ボディアタック★ 本橋	18:30~19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki	18:00~19:00 ボディコンバット★ 若木	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	18:00~19:00 ボディジャム★ Gackey												18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
	【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間 8:00~20:00				【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間 10:00~18:00				【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間 10:00~18:00				【ジムエリアのみ24時間営業】 スタッフ在中時間、更衣室/シャワーブースご利用時間 8:00~20:00					

【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…ボディパンプ、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

WEBから確認できます♪

