

# JOYFIT24浦和原山

## 2026年 2月度 スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	日		
Aスタジオ 9:00~10:00 10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ 11:00~12:15 ヨガ まゆみ 12:30~13:30 ウェーブリング 高坂 14:00~15:00 フラ★★ マーフィー <sup>!</sup> 15:30~16:30 ステップアドバンス★★ 長谷川 16:00~17:00 ステップアレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約 17:00~18:00 クラシックバレエ 【幼児クラス】橋本 18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki 19:00~20:00 19:30~20:15 週替わりレズミルズ 45分 20:00~21:00 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	Aスタジオ 9:00~10:00 太極拳★★ 伊東 10:30~11:30 らくらくエアロ★★ NORIKO 12:00~12:30 ボディコンバット30 昼間 13:00~14:00 ウェーブリング 高坂 14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah 15:30~16:30 ステップアレンタル ご利用30分前までに フロントにて予約 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 17:45~18:45 バントワリング 【応用】 AYAKA 19:40~20:10 ボディパンプ30 芹澤 20:30~21:30 ボディコンバット★ 3日 三吉 10日 DAN 17.24日 芹澤	Aスタジオ 9:00~10:00 9:30~10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO 10:45~11:45 エイヨガ 昼間 12:45~13:45 ピラティス【中級】 阿久井 14:15~15:15 ヒップホップ kaol 16:00~16:50 クラシックバレエ 【幼児クラス】橋本 16:45~17:30 バントワリング【基礎】 AYAKA 17:45~18:45 バントワリング 【応用】 AYAKA 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 21:00~22:00 自力整体 佐藤	Aスタジオ 9:15~10:15 アロマ& チャクラストレッチ 市毛 10:30~11:30 トータルボディ メンテナンス 市毛 12:15~13:15 週替レズミルズ 4日 BP 本橋 11日 BP 岡本 18日 BC 三吉 25日 BP 池田 13:35~14:35 ボディステップ★ 4.18日 Nancy 11.25日 清水 14:30~15:30 ボディアタック★ 白須 15:30~16:30 ステップアドバンス★★ 長谷川 16:45~17:30 バントワリング【基礎】 AYAKA 17:45~18:45 バントワリング 【応用】 AYAKA 19:40~20:10 ボディパンプ30 芹澤 20:30~21:30 ボディコンバット★ 3日 三吉 10日 DAN 17.24日 芹澤	Aスタジオ 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 11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛 12:30~13:30 フラ★ Emalani 14:00~14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣 15:15~16:15 リラックスストローヨガ 阿久井 16:30~17:30 スタジオレンタル ご利用30分前より ジムカウンターにて予約 18:00~19:00 太極拳★★ 伊東 19:40~20:40 ボディパンプ★ 岡本 21:00~22:00 ボディジャム★ Gackey	Aスタジオ 9:15~10:15 ボディパンプ★ 本橋 10:30~11:00 メンテナンスヨガ ROMI 11:15~12:15 ボディバランス★ ROMI 12:45~13:30 ズンバ 小林 14:15~15:15 美しい骨盤 高坂 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 17:30~18:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約 18:00~19:00 ジャズ Mako 19:40~20:40 ボディパンプ★ 岡本 21:00~22:00 ボディアタック★ tomo	Aスタジオ 9:15~10:15 パワーフローヨガ 阿久井 10:35~11:35 フラ★ マーフィーファミリー 12:15~13:15 7.21日 BS 14.28日 BJ Nancy 13:45~14:15 かんたんステップ 長谷川 14:30~15:15 カキラ 長谷川 15:30~16:30 ローラーイクス 長谷川 16:45~17:30 ヨガ 矢嶋 2/21限定 18:00~19:00 ボディバランス★ 北島千晃 19:30~20:30 週替わりレズミルズ★ 西川 21:00~22:00 週替わりレズミルズ 6日 BJ RIKI 13日 BJ TAMA-CHO 20日 BJ Sayu 27日 BC 黒澤 7日 BC RIKI 14日 BP 池田翔 21日 BC 北島千晃 28日 BC DAN	Aスタジオ 9:30~10:30 空手 極真会館 毛塚師範 10:30~11:30 ボディパンプ★ 1.15.22日 岡本 8日 清水 11:15~12:15 新体操 座田 美名 12:30~13:30 美しい骨盤 高坂 14:00~15:00 ピラティス【入門】 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 16:00~17:00 フローヨガ★★ なつこ 1日 BC 黒澤 8日 BA 舟橋 15日 BC 堀田 22日 BA 本橋 17:30~18:30 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 週替わりレズミルズ★ 6日 BJ RIKI 13日 BJ TAMA-CHO 20日 BJ Sayu 27日 BC 黒澤 7日 BC RIKI 14日 BP 池田翔 21日 BC 北島千晃 28日 BC DAN	Aスタジオ 9:00~10:00 空手 極真会館 毛塚師範 10:30~11:30 ボディパンプ★ 1.15.22日 岡本 8日 清水 11:15~12:15 新体操 座田 美名 12:30~13:30 美しい骨盤 高坂 14:00~15:00 ピラティス【入門】 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 16:00~17:00 フローヨガ★★ なつこ 1日 BC 黒澤 8日 BA 舟橋 15日 BC 堀田 22日 BA 本橋 17:30~18:30 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 週替わりレズミルズ★ 6日 BJ RIKI 13日 BJ TAMA-CHO 20日 BJ Sayu 27日 BC 黒澤 7日 BC RIKI 14日 BP 池田翔 21日 BC 北島千晃 28日 BC DAN

[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

★2/12(木)はノースタッフデイの為、レッスン全てお休み。

WEBから確認できます♪



## 2月スタジオプログラム

### 週替わりレズミルズスケジュール

1/27(火)更新

週替わりレズミルズの確定会場のお知らせです。

#### ●月曜日 19:30~20:15

- ・2/2 ボディバランス 45 池田翔
- ・2/9 ボディコンバット 45 Sayu
- ・2/16 ボディバランス 45 ROMI
- ・2/23 ボディバランス 45 ROMI

#### ●土曜日 12:15~13:15

- ・2/7 ボディステップ° Nancy
- ・2/14 ボディジャム Nancy
- ・2/21 ボディステップ° Nancy
- ・2/28 ボディジャム Nancy

#### ●火曜日 20:30~21:30

- ・2/3 ボディコンバット 三吉
- ・2/10 ボディコンバット DAN
- ・2/17 ボディコンバット 芹澤
- ・2/24 ボディコンバット 芹澤

#### ●土曜日 19:30~20:30

- ・2/7 ボディコンバット RIKI
- ・2/14 ボディパンプ° 池田翔
- ・2/21 ボディコンバット 北島千晃 NEW
- ・2/28 ボディコンバット DAN

#### ●水曜日 12:15~13:15

- ・2/4 ボディパンプ° 本橋
- ・2/11 ボディパンプ° 岡本
- ・2/18 ボディコンバット 三吉
- ・2/25 ボディパンプ° 池田翔

#### ●日曜日 17:30~18:30

- ・2/1 ボディコンバット 黒澤
- ・2/8 ボディアタック 舩橋
- ・2/15 ボディコンバット 堀田
- ・2/22 ボディアタック 本橋

#### ●水曜日 13:35~14:35

- ・2/4 ボディステップ° Nancy
- ・2/11 ボディステップ° 清水
- ・2/18 ボディステップ° Nancy
- ・2/25 ボディステップ° 清水

#### ●日曜日 19:00~20:00

- ・2/1 ボディジャム Sayu
- ・2/8 ボディジャム Gackey
- ・2/15 ボディジャム 長谷川知子
- ・2/22 ボディジャム 未定

#### ●金曜日 21:00~22:00

- ・2/6 ボディジャム RIKI
- ・2/13 ボディジャム TAMA-CHO
- ・2/20 ボディジャム Sayu
- ・2/27 ボディコンバット 黒澤

