

# 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	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														
10:00		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
10:30	10:00~10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ													
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★ 1.15.22日 岡本 8日 清水	
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	11:15~12:15 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 4日 BP 本橋 11日 BP 岡本 18日 BC 三吉 25日 BP 池田	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯					12:15~13:15 7.21日 BS 14.28日 BJ Nancy			
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				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
13:00			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★ 4.18日 Nancy 11.25日 清水						13:45~14:15 かんたんステップ 長谷川	13:30~14:30 ジャズ★★ AYA		13:45~14:45 スタイル ヒップホップ★★ TAKA-KI
13:30								14:00~14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣	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	15:00~16:00 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	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	15:15~16:15 リラクセスローヨガ 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 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-ヨガ★★ なつこ
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												
16:00				16:00~16:50 クラシックバレエ 【幼児クラス】 橋本										
16:30				16:45~17:30 バントフリング【基礎】 AYAKA	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	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	17:30~18:30 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
17:00		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		17:45~18:45 バントフリング 【応用】 AYAKA			18:00~19:00 太極拳★★ 伊東	18:00~19:00 ジャズ Mako			2/21限定 18:00~19:00 ボディバランス★ 北島千晃	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★	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				18:15~19:15 ヒップホップ 【基礎クラス】 Mako										
18:00	18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki													
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:15 週替わりレズミルズ 45分	2日 BB 池田翔 9日 BC Sayu 16日 BB ROMI 23日 BB ROMI	19:40~20:10 ボディバンプ30 芹澤	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	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★	19:30~21:00 バレエ (女性限定) 小栗	19:00~20:00 ボディジャム★	1日 Sayu 8日 Gackey 15日 長谷川知子 22日 未定
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★ 3日 三吉 10日 DAN 17.24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						
21:30														

【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

★2/12(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♪



## 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カ所のお知らせです。

### ●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 船橋
- ・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

