

# 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   |
| 9:00~9:30<br>10:00~10:45<br>11:15~12:15<br>12:45~13:30<br>14:00~15:00<br>15:30~16:30<br>16:00~17:00<br>17:45~18:45<br>18:00~19:00<br>19:30~20:15<br>20:45~21:45<br>21:00~21:45 | 9:00~10:00<br>9:30~10:30<br>始まりの朝ヨガ<br>KUMIKO   | 9:00~10:00<br>太極拳★★<br>伊東   | 9:15~10:15<br>アロマ&チャクラストレッチ<br>市毛                   | 9:30~10:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 | 9:15~10:15<br>パワーフローヨガ<br>阿久井                 | 9:00~10:00<br>空手 極真会館<br>毛塚師範                   |
| 10:00~10:45<br>骨盤修正&内臓ほぐし<br>まゆみ   | 9:30~10:30<br>始まりの朝ヨガ<br>KUMIKO                 | 10:30~11:30<br>らくらくエアロ★★<br>NORIKO  | 10:45~11:45<br>ヨイガ<br>昼間                            | 11:00~12:00<br>和の香り<br>マインドフルネスヨガ<br>市毛        | 10:00~11:00<br>メンテナンスヨガ<br>ROMI               | 9:30~10:30<br>ストレッチ&<br>やさしいヨガ★<br>成田           |
| 11:00~11:30<br>ヨガ<br>まゆみ   | 12:00~12:30<br>ボディコンバット30 昼間                    | 12:00~12:30<br>週替レズミルズ<br>4日 BP 本橋<br>11日 BP 岡本<br>18日 BC 三吉<br>25日 BP 池田 | 12:45~13:45<br>ピラティス【中級】<br>阿久井                     | 11:00~12:00<br>ダンスEXC<br>ごゆみ                   | 10:35~11:35<br>フラ★<br>マーフィーファミリー              | 10:30~11:30<br>ボディパンプ★<br>1.15.22日 岡本           |
| 12:00~12:30<br>ウェーブリング<br>高坂   | 12:30~13:30<br>パワーヨガ★★<br>まゆみ                   | 13:00~14:00<br>ウェーブリング<br>高坂  | 13:35~14:35<br>ボディステップ★<br>4.18日 Nancy<br>11.25日 清水 | 12:30~13:30<br>フラ★<br>Emalani                  | 11:30~12:30<br>代謝アップ<br>ヨガ★★<br>KUMIKO        | 8日 清水   |
| 13:00~14:00<br>14:00~15:00<br>15:30~16:30<br>ステップアドバンス★★<br>長谷川  | 14:00~15:00<br>ベリーダンス<br>(女性限定)★<br>Laylah      | 14:30~15:30<br>ボディアタック★<br>白須   | 14:45~15:45<br>ヒップホップ<br>kaol                       | 14:00~14:45<br>ファットバーナーエアロ<br>稲垣               | 12:15~13:15<br>7.21日 BS<br>14.28日 BJ<br>Nancy | 11:15~12:15<br>新体操<br>座田 美名                     |
| 15:30~16:30<br>ステップアドバンス★★<br>長谷川  | 15:30~16:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 | 16:00~16:50<br>クラシックバレエ<br>【幼児クラス】 橋本                                     | 14:55~15:55<br>ロインパクト<br>エアロ★(初中級)<br>大沢 英里         | 14:45~15:45<br>ピラティス<br>Core, Back & Arm<br>美馬 | 13:45~14:15<br>かんたんステップ<br>長谷川                | 12:30~13:30<br>美しい骨盤<br>高坂                      |
| 16:00~17:00<br>16:45~17:45<br>17:45~18:45<br>18:00~19:00<br>19:30~20:15<br>20:45~21:45<br>21:00~21:45  | 16:00~16:50<br>クラシックバレエ<br>【小学生クラス】<br>橋本       | 16:45~17:30<br>バントワリング【基礎】<br>AYAKA                                       | 16:55~18:10<br>クラシックバレエ<br>【小学生クラス】<br>橋本           | 15:15~16:15<br>リラックスストローヨガ<br>阿久井              | 13:30~14:30<br>ジャズ★★<br>AYA                   | 13:45~14:45<br>スタイル<br>ヒップホップ★★<br>TAKA-KI      |
| 17:00~17:30<br>18:00~19:00<br>19:00~20:00<br>20:00~21:00<br>21:00~21:30<br>21:30~22:00   | 16:30~17:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 | 17:45~18:45<br>バントワリング<br>【応用】<br>AYAKA                                   | 18:00~19:15<br>ヒップホップ<br>【基礎クラス】<br>Mako            | 16:30~17:30<br>卓球<br>ご利用30分前より<br>ジムカウンターにて予約  | 14:30~15:15<br>カキラ<br>長谷川                     | 14:00~15:00<br>ピラティス【入門】<br>AYAKA               |
| 18:30~19:00<br>19:30~20:15<br>20:45~21:45<br>21:00~22:00   | 18:00~19:00<br>太極拳★★<br>伊東                      | 18:45~19:45<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約                           | 18:00~19:00<br>太極拳★★<br>伊東                          | 18:00~19:45<br>空手道<br>村上 淳                     | 15:00~16:00<br>フリースタイル<br>ダンス★★<br>AYA        | 15:30~16:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 |
| 19:00~19:30<br>19:30~20:15<br>20:45~21:45<br>21:00~22:00   | 19:30~20:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 | 19:40~20:40<br>ボディバランス★<br>Gackey   | 19:40~20:40<br>ボディパンプ★<br>岡本                        | 19:30~20:30<br>ボディアタック★<br>tomo                | 16:45~17:30<br>ヨガ<br>矢嶋                       | 16:00~17:00<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 |
| 20:00~21:00<br>20:30~21:30<br>21:00~22:00  | 21:00~22:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 20:45~21:45<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荊澤                 | 21:00~22:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 21:00~22:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 17:00~18:00<br>ダンススクール<br>【基礎クラス】<br>Miyuki   | 17:45~18:45<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前に<br>フロントにて予約 |
| 20:30~21:30<br>21:00~22:00   | 21:00~22:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 21:00~22:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 21:00~22:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 21:00~22:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 18:30~19:30<br>ダンススクール<br>【応用クラス】<br>Miyuki   | 17:30~18:30<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 21:00~21:30<br>21:30~22:00   | 21:00~22:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 21:00~22:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 21:00~22:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 21:00~22:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 19:30~20:30<br>ランランエアロ<br>★★<br>西川            | 19:00~20:00<br>ボディジャム★                          |
| 21:30~22:00  | 21:00~22:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 21:00~22:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 21:00~22:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 21:00~22:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 20:00~21:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 1日 Sayu<br>8日 Gackey<br>15日 長谷川知子<br>22日 未定     |
| 22:00~23:00  | 22:00~23:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 22:00~23:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 22:00~23:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 22:00~23:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 21:00~22:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>バレエ<br>(女性限定)<br>小栗              |
| 23:00~24:00  | 23:00~24:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 23:00~24:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 23:00~24:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 23:00~24:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 22:00~23:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 20:00~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 24:00~25:00  | 24:00~25:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 24:00~25:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 24:00~25:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 24:00~25:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 23:00~24:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 25:00~26:00  | 25:00~26:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 25:00~26:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 25:00~26:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 25:00~26:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 24:00~25:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 26:00~27:00  | 26:00~27:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 26:00~27:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 26:00~27:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 26:00~27:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 25:00~26:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 27:00~28:00  | 27:00~28:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 27:00~28:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 27:00~28:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 27:00~28:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 26:00~27:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 28:00~29:00  | 28:00~29:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 28:00~29:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 28:00~29:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 28:00~29:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 27:00~28:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 29:00~30:00  | 29:00~30:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 29:00~30:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 29:00~30:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 29:00~30:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 28:00~29:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 30:00~31:00  | 30:00~31:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 30:00~31:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 30:00~31:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 30:00~31:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 29:00~30:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 31:00~32:00  | 31:00~32:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 31:00~32:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 31:00~32:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 31:00~32:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 30:00~31:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 32:00~33:00  | 32:00~33:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 32:00~33:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 32:00~33:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 32:00~33:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 31:00~32:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 33:00~34:00  | 33:00~34:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 33:00~34:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 33:00~34:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 33:00~34:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 32:00~33:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 34:00~35:00  | 34:00~35:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 34:00~35:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 34:00~35:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 34:00~35:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 33:00~34:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 35:00~36:00  | 35:00~36:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 35:00~36:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 35:00~36:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 35:00~36:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 34:00~35:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 36:00~37:00  | 36:00~37:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 36:00~37:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 36:00~37:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 36:00~37:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 35:00~36:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 37:00~38:00  | 37:00~38:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 37:00~38:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 37:00~38:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 37:00~38:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 36:00~37:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 38:00~39:00  | 38:00~39:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 38:00~39:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 38:00~39:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 38:00~39:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 37:00~38:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 39:00~40:00  | 39:00~40:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 39:00~40:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 39:00~40:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 39:00~40:00<br>ボディアタック★<br>tomo                | 38:00~39:00<br>週替わりレズミルズ★                     | 19:30~21:00<br>週替わりレズミルズ★                       |
| 40:00~41:00  | 40:00~41:00<br>自力整体<br>佐藤                       | 40:00~41:00<br>ボディコンバット★<br>3日 三吉<br>10日 DAN<br>17.24日 荆澤                 | 40:00~41:00<br>ボディジャム★<br>Gackey                    | 4  |   |   |

## 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 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

