4/29(水)～5/6(水)まで
ゴールデンウィーク特別プログラムです

JOYFIT24浦和原山
2026年 5月度 スタジオプログラム

月

Aスタジオ

- 10:00～10:45 骨盤修正＆内臓ほぐし まゆみ
- 11:15～12:15 ヨガ まゆみ
- 12:45～13:30 ウェーブリング 高坂
- 14:00～15:00 フラ★★ マーフィー
- 15:30～16:30 ステップアドバンス★★ 長谷川
- 18:00～19:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 19:30～20:15 週替わりレズミルズ 45分
- 20:45～21:45 ボディパンプ★ ROMI

Bスタジオ

- 9:30～10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO
- 12:30～13:30 パワーヨガ★★ まゆみ
- 14:00～15:00 ベリーダンス(女性限定)★ Laylah
- 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
- 16:45～17:45 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
- 21:00～22:00 ボディリセットヨガ★★ 矢嶋

4日 GWプログラム
11日 BC Sayu
18日 BC Sayu
25日 BB ROMI

火

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
- 14:30～15:30 ボディアタック★ 白須
- 16:45～17:30 バトントワリング【基礎】 AYAKA
- 17:45～18:45 バトントワリング【応用】 AYAKA
- 20:30～21:30 ボディコンバット★ 5日 GWプログラム 12日 芹澤 19日 三吉 26日 DAN

Bスタジオ

- 9:00～10:00 インセンス×ヨガ® 市毛
- 10:45～11:45 ユイヨガ 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
- 16:55～18:10 クラシックバレエ【小学生クラス】 橋本
- 18:15～19:15 キッズダンス【基礎クラス】 Mako
- 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
- 21:00～22:00 自力整体 佐藤

水

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 6日 GWプログラム 13日 BP 本橋 20日 BC 白石 27日 BC 三吉
- 13:35～14:35 ボディステップ★ 6日 GWプログラム 13.27日 清水 20日 Nancy
- 14:55～15:55 ローインパクトエアロ★(初中級) 大沢 英里
- 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
- 18:00～19:00 太極拳★★ 伊東
- 19:40～20:40 ボディバランス★ Gackey
- 21:00～22:00 ボディジャム★ Gackey

Bスタジオ

- 9:15～10:15 キックアウト AIKO
- 12:00～13:00 スタイルアップヨガ★ 磯
- 14:45～15:45 ピラティス Core,Back＆Arm 美馬
- 17:15～18:15 フラケイキ 茂手木
- 21:00～22:00 ベーシックヨガ★★ 成田

木

Aスタジオ

- 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 リラックススローヨガ 阿久井
- 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
- 18:00～19:00 キッズジャズ 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

B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 ダンスEXC こゆみ
- 12:30～13:00 初級エアロ 稲垣
- 14:30～15:30 姿勢改善ストレッチ 高坂
- 18:00～19:45 空手道 村上 淳
- 21:00～21:45 ウェーブストレッチ 岡本

金

Aスタジオ

- 9:30～10:30 ボディパンプ★ 本橋
- 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
- 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
- 17:30～18:30 卓球 ご利用30分前よりジムカウンターにて予約
- 19:30～20:30 ボディアタック★ 本橋
- 21:00～22:00 週替わりレズミルズ

Bスタジオ

- 10:00～11:00 メンテナンスヨガ ROMI
- 14:00～15:00 ヒップホップ★★ 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
- 17:00～18:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 18:30～19:30 ダンススクール【応用クラス】 Miyuki
- 20:00～21:00 ランランエアロ★★ 西川

1日 GWプログラム
8日 BJ RIKI
15日 BJ TAMA-CHO
22日 BJ Sayu
29日 BC 黒澤

土

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 2日 GWプログラム 9.23日 BJ 16.30日 BS 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 ローインパクト★★ 長谷川
- 16:45～17:30 ヨガ 矢嶋
- 18:00～18:45 ボディバランス45 北島千晃
- 19:00～20:00 ボディコンバット★ 北島千晃

Bスタジオ

- 9:15～10:15 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬
- 11:30～12:30 代謝アップヨガ★★ KUMIKO
- 13:30～14:30 ジャズ★★ AYA
- 15:00～16:00 フリースタイルダンス★★ AYA
- 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
- 17:45～18:45 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
- 19:30～21:00 バレエ(女性限定) 小栗

日

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★ 3日 GWプログラム 10.31日 清水 17.24日 岡本
- 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
- 17:30～18:30 週替わりレズミルズ★
- 19:00～20:00 ボディジャム★

3日 GWプログラム
10日 SAKI
17日 BA 舩橋
24日 BC 黒澤
31日 BA 本橋

3日 GWプログラム
10日 SAKI
17日 安孫子
24日 堀田
31日 Gackey

Bスタジオ

- 9:30～10:30 ストレッチ＆やさしいヨガ★ 成田
- 11:15～12:15 新体操 座田 美名
- 12:30～13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI
- 13:45～14:45 スタイルヒップホップ★★ TAKA-KI
- 16:00～17:00 フローヨガ★★ なつこ
- 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

【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70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

★5/14(木)9:00～18:00エアコン洗浄工事の為、完全閉館 (キッズレッスンのみ通常通り予定しております)

プログラムの確認はこちら