

JOYFIT24浦和原山

2026年6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		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					9:15~10:15 🔥 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
10:00	10:00~10:45 🔥 骨盤修正&内臓ほくし まゆみ								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					
10:30			10:30~11:30 🔥 5くらエアロ★ 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					10:00~11:00 🔥 メンテナンスヨガ ROMI				
11:00														
11:30	11:15~12:15 🔥 ヨガ まゆみ													
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, 17日 BC 白石 10日 BP 本橋 24日 BC 三吉	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										
13:30					13:35~14:35 🔥 ボディステップ★ 3, 17日 Nancy 10, 24日 清水									
14:00	14:00~15:00 🔥 フラ★★ マーフィー	14:00~15:00 🔥 ハリーダンス (女性限定)★ Laylah		14:15~15:15 🔥 ヒップホップ kaol										
14:30			14:30~15:30 🔥 ボディアタック★ 白須											
15:00					14:55~15:55 🔥 ローインパクト エアロ★★ 大沢 英里	14:45~15:45 🔥 ピラティス Core, Back & Arm 美馬								
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		16:00~16:50 🔥 クラシックバレエ 【幼児クラス】橋本										
16:00				16:45~17:30 🔥 バトントワリング【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									
16:30				16:55~18:10 🔥 クラシックバレエ 【小学生クラス】 橋本										
17:00			17:45~18:45 🔥 バトントワリング 【応用】 AYAKA	18:15~19:15 🔥 キッズダンス 【基礎クラス】 Mako	17:15~18:15 🔥 フラケイキ 茂手木									
17:30														
18:00	18:00~19:00 🔥 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki			18:15~19:15 🔥 キッズダンス 【基礎クラス】 Mako	18:00~19:00 🔥 太極拳★★ 伊東									
18:30														
19:00				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									
19:30	19:30~20:15 🔥 週替わりレズミルズ 45分													
20:00														
20:30														
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	20:30~21:30 🔥 ボディコンバット★ 2, 30日 DAN 9, 23日 芹澤 16日 三吉	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								
21:30														

【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分前までに整理券を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
 ★6/11(木)ノースタッフデイの為、終日レッスンお休みです。(キッズレッスンのみ通常通り予定しております)

5日 Sayu
12日 RIKI
19日 Sayu
26日 TAMA-CHO

プログラムの確認はこちら

