

8/17(月)～
通常営業です♪

JOYFIT24浦和原山

2026年 お盆特別プログラム

8/8(土)		8/9(日)		8/10(月)		8/11(火)		8/12(水)、8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)		8/16(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		9:00～10:00 空手 極真会館												9:00～10:00 空手 極真会館		
9:30		毛塚師範												毛塚師範		
10:00		10:00～11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田		10:00～10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ	10:00～11:00 始まりの朝ヨガ KUMIKO	10:00～11:00 インゼン×ヨガ® 市毛				10:00～11:00 ボディバンプ★ 本橋	10:00～11:00 初級ピラティス 稲垣	10:00～10:45 パワーフローヨガ 阿久井		10:00～11:00 ストレッチ& やさしいヨガ★ 成田		
10:30	10:35～11:35 フラ★	10:30～11:30 ボディバンプ★ 岡本				10:30～11:30 5く5くエアロ★★ NORIKO								10:30～11:30 ボディバンプ★ 岡本		
11:00	マーフィーファミリー															
11:30	11:30～12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO			11:15～12:15 ヨガ まゆみ		11:30～12:30 チェアヨガ& リンバストレッチ 市毛				11:20～12:20 ローインバクト★ (初中级) 稲垣			11:30～12:30 代謝アップ ヨガ★★ KUMIKO			
12:00																
12:30	12:15～13:15 ボディステップ★ Nancy	12:30～13:30 美しい骨盤 高坂	12:30～13:10 ガールズヒップホップ こゆみ	12:45～13:30 ウェーブリング 高坂	12:30～13:30 パワーヨガ★★ まゆみ	13:00～14:00 ウェーブリング 高坂				12:45～13:30 ズンバ 小林		12:15～13:15 ボディジャム★ Nancy		12:30～13:30 美しい骨盤 高坂	12:30～13:00 DANCE baalc kaol	
13:00															13:15～14:00 HIPHOP kaol	
13:30	13:30～14:15 かんたんステップ45 長谷川	13:30～14:30 ジャズ★ AYA		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	14:15～15:15 ヒップホップ kaol				13:30～14:30 ジャズ★ AYA				14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井		
14:00	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								14:15～15:15 美しい骨盤 高坂						
14:30				15:30～16:45 ダブルステップ 75分★ 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									15:30～16:30 ボディアタック★ 本橋	16:00～17:00 フロ-ヨガ★ なつこ	
15:00	15:30～16:30 ローインバクト★ 長谷川		16:00～17:00 フロ-ヨガ★ なつこ													
15:30																
16:00	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														
16:30																
17:00	18:00～19:00 ボディコンバット★ 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		18:00～19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki		18:00～19:00 ボディコンバット★ 安孫子				17:00～18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	16:40～17:40 ボディバランス★ 北島千晃	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 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																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																

受付・更衣室・シャワー利用時間：8:00～20:00
ジムエリアのみ24時間利用可能

受付・更衣室・シャワー利用時間：8:00～20:00
ジムエリアのみ24時間利用可能

【Aスタジオ定員】●レズミルズ・エアロ系・ダンス系・太極拳 ⇒ 55名 ●マット系 ⇒ 70名

【Bスタジオ定員】●ダンス系・エアロ系・キックアウト ⇒ 30名 ●マット系・HOTレッスン ⇒ 40名

【Aスタジオ整理券】 前のレッスンの開始後、2階ジムカウンター横にて配布（朝最初のレッスンは、レッスン開始30分前に配布）※お1人様1枚

【Bスタジオ整理券】 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、整理券受取り前のお荷物での場所取り等は禁止です。

④ 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・キックアウトは75分前より配布。詳細は館内掲示をご覧ください。

※A・Bスタジオ共に、開始時刻10分前までに整列いただけない場合は、整理券の番号に関係なく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。

★8/12(水)、8/13(木)ノースタッフ日の為、終日レッスンお休みです。(キッズレッスンは店舗へお問合せください)

プログラムの確認はこちら

