

8/8(土)～8/16(日)まで  
お盆特別プログラムです

# JOYFIT24浦和原山

## 2026年 8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  |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            | 9:00～10:00                                        |                                                |
| 9:30  |                                             | 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         | 9:00～10:00<br>インセンス×ヨガ®<br>市毛           | 9:15～10:15<br>アロマ&<br>チャクラストレッチ<br>市毛                            | 9:15～10:15<br>キックアウト<br>AIKO   |                                         | 9:30～10:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 | 9:30～10:30<br>ボディバンプ★<br>本橋     | 10:00～11:00<br>メンテナンスヨガ<br>ROMI | 9:15～10:15<br>パワーフローヨガ<br>阿久井                   | 9:15～10:15<br>ピラティス<br>Core+Hip&Leg★<br>美馬 | 空手 極真会館<br>毛塚師範                                   | 9:30～10:30<br>ストレッチ&<br>やさしいヨガ★<br>成田          |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>骨盤修正 & 内臓ほぐし<br>まゆみ          |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 10:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 11:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 11:30 | 11:15～12:15<br>ヨガ<br>まゆみ                    |                                                   | 10:30～11:30<br>らくらくエアロ★<br>NORIKO | 10:45～11:45<br>チェアヨガ&<br>リンパストレッチ<br>市毛 | 10:30～11:30<br>トータルボディ<br>メンテナンス<br>市毛                           |                                | 11:00～12:00<br>和の香り<br>マインドフルネスヨガ<br>市毛 | 11:00～12:00<br>ダンスEXC<br>こゆみ                     | 11:15～12:15<br>ボディバランス★<br>ROMI |                                 | 10:35～11:35<br>フラ★<br>マーフィーファミリー                |                                            | 10:30～11:30<br>ボディバンプ★<br>2,30日 清水<br>9,16,23日 岡本 | 11:15～12:15<br>新体操<br>座田 美名                    |
| 12:00 |                                             |                                                   |                                   | 定員35名                                   |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 12:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         | 12:15～13:15<br>週替レズミルズ★<br>5, 19日 BC 白石<br>13日 お盆PG<br>26日 BC 三吉 | 12:00～13:00<br>スタイルアップヨガ★<br>磯 |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 13:00 | 12:45～13:30<br>ウェープリング<br>高坂                | 12:30～13:30<br>パワーヨガ★★<br>まゆみ                     |                                   |                                         |                                                                  |                                | 12:30～13:30<br>フラ★<br>Emalani           | 12:30～13:00<br>初級エアロ 稲垣                          | 12:45～13:30<br>ズンバ<br>小林        |                                 | 12:15～13:15<br>1,8,22日 BS<br>15,29日 BJ<br>Nancy |                                            | 12:30～13:30<br>美しい骨盤<br>高坂                        | 12:30～13:15<br>ヒップホップ【入門】<br>こゆみ               |
| 13:30 |                                             |                                                   | 13:00～14:00<br>ウェープリング<br>高坂      | 12:45～13:45<br>ピラティス【中級】<br>阿久井         | 13:35～14:35<br>ボディステップ★<br>5, 19日 Nancy<br>13日 お盆PG<br>26日 BS 清水 |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ベリーダンス<br>マーフィー              | 14:00～15:00<br>ベリーダンス<br>(女性限定)★<br>Laylah        |                                   |                                         |                                                                  |                                | 14:00～14:45<br>フラットバーナーエアロ<br>稲垣        |                                                  |                                 |                                 | 13:45～14:15<br>かんたんステップ 長谷川                     | 13:30～14:30<br>ジャズ★★<br>AYA                |                                                   | 14:00～15:00<br>ピラティス【入門】<br>阿久井                |
| 14:30 |                                             |                                                   | 14:30～15:30<br>ボディアタック★<br>白須     | 14:15～15:15<br>ヒップホップ<br>kaol           |                                                                  |                                |                                         | 14:30～15:30<br>姿勢改善<br>ストレッチ<br>高坂               |                                 |                                 | 14:30～15:15<br>カキラ<br>長谷川                       | 15:00～16:00<br>フリースタイル<br>ダンス★★<br>AYA     |                                                   | 8/23～9/27限定<br>※8/2休み<br>8/9～8/16お盆<br>特別プログラム |
| 15:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 15:30 | 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分前までに<br>フロントにて予約 |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 16:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 16:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 17:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 17:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ダンススクール<br>【基礎クラス】<br>Miyuki |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 18:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 19:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 19:30 | 19:30～20:15<br>週替わりレズミルズ<br>45分             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 20:00 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 20:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 21:00 | 20:45～21:45<br>ボディバンプ★<br>ROMI              | 21:00～22:00<br>ボディリセットヨガ★★<br>矢嶋                  |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |
| 21:30 |                                             |                                                   |                                   |                                         |                                                                  |                                |                                         |                                                  |                                 |                                 |                                                 |                                            |                                                   |                                                |

【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。

❗ 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。

★8/8(土)～8/16(日)までゴールデンウィーク特別プログラムです！※8/12(水)、8/13(木)はノースタッフ日の為レッスンお休みです。

プログラムの確認はこちら



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                                             | Aスタジオ                                             | Bスタジオ                        |
| 9:00   |                                       | 9:00～10:00<br>空手 極真会館                             |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   | 9:00～10:00<br>空手 極真会館                             |                              |
| 9:30   |                                       | 毛塚師範                                              |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   | 毛塚師範                                              |                              |
| 10:00  |                                       | 10:00～11:00<br>ストレッチ&<br>やさしいヨガ★<br>成田            |                                  | 10:00～10:45<br>骨盤修正&内臓ほぐし<br>まゆみ            | 10:00～11:00<br>始まりの朝ヨガ<br>KUMIKO                  | 10:00～11:00<br>インゼン×ヨガ®<br>市毛           |       | 10:00～11:00<br>初級ピラティス<br>稲垣 |                               | 10:00～11:00<br>ボディバンプ★<br>本橋                |       | 10:00～10:45<br>パワーフローヨガ<br>阿久井        |                                                   | 10:00～11:00<br>ストレッチ&<br>やさしいヨガ★<br>成田            |                              |
| 10:30  | 10:35～11:35<br>フラ★                    | 10:30～11:30<br>ボディバンプ★<br>岡本                      |                                  |                                             |                                                   | 10:30～11:30<br>5く5くエアロ★<br>NORIKO       |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   | 10:30～11:30<br>ボディバンプ★<br>岡本                      |                              |
| 11:00  | マーフィー・ファミリー                           |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 11:30  | 11:30～12:30<br>代謝アップ<br>ヨガ★<br>KUMIKO |                                                   |                                  | 11:15～12:15<br>ヨガ<br>まゆみ                    |                                                   | 11:30～12:30<br>チェアヨガ&<br>リンバストレッチ<br>市毛 |       |                              |                               | 11:20～12:20<br>ローインバクト★<br>(初中级)<br>稲垣      |       | 11:30～12:30<br>代謝アップ<br>ヨガ★<br>KUMIKO |                                                   |                                                   |                              |
| 12:00  |                                       |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 12:30  | 12:15～13:15<br>ボディステップ★<br>Nancy      | 12:30～13:30<br>美しい骨盤<br>高坂                        | 12:30～13:10<br>ガールズヒップホップ<br>こゆみ | 12:45～13:30<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            |       | 12:45～13:30<br>ズンバ<br>小林     |                               | 12:15～13:15<br>ボディジャム★<br>Nancy             |       | 12:30～13:30<br>美しい骨盤<br>高坂            | 12:30～13:00<br>DANCE baalc kaol                   |                                                   |                              |
| 13:00  |                                       |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   | 13:15～14:00<br>HIPHOP<br>kaol                     |                              |
| 13:30  | 13:30～14:15<br>かんたんステップ45<br>長谷川      | 13:30～14:30<br>ジャズ★<br>AYA                        |                                  | 14:00～15:00<br>フラ★<br>マーフィー                 | 14:00～15:00<br>ベリーダンス<br>(女性限定)★<br>Laylah        | 14:15～15:15<br>ヒップホップ<br>kaol           |       | 14:15～15:15<br>美しい骨盤<br>高坂   | 13:30～14:30<br>ジャズ★<br>AYA    |                                             |       | 14:00～15:00<br>ピラティス【入門】<br>阿久井       |                                                   |                                                   |                              |
| 14:00  | 14:30～15:15<br>カキラ<br>長谷川             | 15:00～16:00<br>フリースタイル<br>ダンス★<br>AYA             |                                  | 15:30～16:45<br>ダブルステップ<br>75分★<br>長谷川       | 15:30～16:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 |                                         |       |                              | 14:45～15:45<br>ヒップホップ★<br>AYA |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 14:30  | 15:30～16:30<br>ローインバクト★<br>長谷川        |                                                   | 16:00～17:00<br>フロアヨガ★<br>なつこ     |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       | 15:00～16:00<br>ローインバクト★<br>大沢英里       |                                                   | 15:30～16:30<br>ボディアタック★<br>本橋                     | 16:00～17:00<br>フロアヨガ★<br>なつこ |
| 15:00  |                                       |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 15:30  |                                       |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 16:00  | 16:45～17:30<br>ヨガ<br>矢嶋               | 16:30～17:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       | 16:40～17:40<br>ボディバランス★<br>北島千晃       | 16:30～17:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 |                                                   |                              |
| 16:30  |                                       |                                                   |                                  |                                             |                                                   |                                         |       |                              |                               |                                             |       |                                       |                                                   |                                                   |                              |
| 17:00  | 18:00～19:00<br>ボディコンバット★<br>北島千晃      | 17:45～18:45<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 |                                  | 18:00～19:00<br>ダンススクール<br>【基礎クラス】<br>Miyuki |                                                   | 18:00～19:00<br>ボディコンバット★<br>安孫子         |       |                              |                               | 17:00～18:00<br>ダンススクール<br>【基礎クラス】<br>Miyuki |       | 18:00～19:00<br>ボディコンバット★<br>北島千晃      | 17:45～18:45<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>フロントにて予約 | 17:30～18:30<br>スタジオレンタル<br>ご利用30分前までに<br>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

