

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 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×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		9:30~10:30 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	9:30~10:30 ボディパンプ★ 本橋	10:00~11:00 メンテナンスヨガ ROMI	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	9:30~10:30 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&内臓ほぐし まゆみ													
10:30														
11:00														
11:30	11:15~12:15 ヨガ まゆみ		10:30~11:30 らくらくエアロ★ NORIKO	10:45~11:45 チェアヨガ& リンパストレッチ 市毛	10:30~11:30 トータルボディ メンテナンス 市毛		11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛	11:00~12:00 ダンスEXC こゆみ	11:15~12:15 ボディバランス★ ROMI		10:35~11:35 フラ★ マーフィーファミリー		10:30~11:30 ボディパンプ★ 2,9,16,23日 岡本 30日 清水	11:15~12:15 新体操 座田 美名
12:00				定員35名										
12:30					12:15~13:15 週替レズミルズ★ 5,19日 BC 白石 13日 お盆PG 26日 BC 三吉	12:00~13:00 スタイルアップヨガ★ 磯								
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		12:45~13:45 ピラティス【中級】 阿久井			12:30~13:30 フラ★ Emalani	12:30~13:00 初級エアロ 稲垣	12:45~13:30 ズンバ 小林		12:15~13:15 1,8,22日 BS 15,29日 BJ Nancy		12:30~13:30 美しい骨盤 高坂	12:30~13:15 ヒップホップ【入門】 こゆみ
13:30			13:00~14:00 ウェープリング 高坂		13:35~14:35 ボディステップ★ 5,19日 Nancy 13日 お盆PG 26日 BS清水								14:00~15:00 ピラティス【入門】 阿久井	13:45~14:45 フリースタイル★ こゆみ
14:00	14:00~15:00 ベリーダンス 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			14:00~14:45 フラットバーナーエアロ 稲垣	14:30~15:30 姿勢改善 ストレッチ 高坂	14:15~15:15 美しい骨盤 高坂	14:00~15:00 ヒップホップ★★ AYA	13:45~14:15 かんたんステップ 長谷川	13:30~14:30 ジャズ★★ AYA		8/23~9/27限定 ※8/2休み 8/9~8/16お盆 特別プログラム
14:30			14:30~15:30 ボディアタック★ 白須											15:30~16:30 スタジオレンタル
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 美馬		15:15~16:15 ミュージックスローヨガ 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	15:00~16:00 フリースタイル ダンス★★ AYA		16:00~17:00 フロアヨガ★★ なつこ
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		7月~9月限定 ※10月~HOT再開					15:30~16:30 ローインパクト★★ 長谷川		2日 BA YUSUKE 9日 お盆PG 16日 お盆PG 23日 BC SAKI 30日 BA 本橋	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
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		16:30~17:30 卓球 ご利用30分前より ジムカウンターにて予約		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		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		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
16:30				16:55~18:10 クラシックバレエ 【小学生クラス】 橋本			17:15~18:15 フラケイキ 茂手木							
17:00				17:45~18:45 バトントワリング 【応用】 AYAKA										
17:30				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									
18:00	18:00~19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki						18:00~19:35 空手道 村上 淳	18:00~19:00 キッズジャズ Mako						
18:30														
19:00														
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												
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	
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&内臓ほくし 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 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 baac 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									14:15～15:15 美しい骨盤 高坂						
14:30	15:00～16:00 フリースタイル ダンス★ AYA			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					14:45～15:45 ヒップホップ★ AYA				15:30～16:30 ボディアタック★ 本橋	16:00～17:00 フローヨガ★ なつこ	
15:00	15:30～16:30 ローインバクト★ 長谷川															
15:30	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														
16:00	18:00～19:00 ボディコンバット★ 北島千晃			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	
16:30										18:30～19:30 ダンススクール 【応用クラス】 Miyuki		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			
17:00																
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

