

JOYFIT24浦和原山

2026年 9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×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	9:00~10:00 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 & 内臓ほぐし まゆみ													
10:30			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	2日 BC 三吉 9日 BC 白石 16日 BC 三吉 23日 BP 本橋 30日 BC 白石		11:00~12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛			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★ 6,13,20日 岡本 27日 清水	11:15~12:15 新体操 座田 美名
11:00														
11:30	11:15~12:15 ヨガ まゆみ			10:45~11:45 チェアヨガ& リンパストレッチ 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			11:30~12:30 代謝アップ ヨガ★ KUMIKO		
12:00				定員35名										
12:30	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	12:15~13:15 週替わりレスミルズ★ 磯	2日 BS Nancy 9日 BP 白石 16日 BP 岡本 23日 BS Nancy 30日 BS 清水		12:30~13:30 フラ★ Emalani	12:30~13:30 初級エアロ 稲垣		12:15~13:15日 5, 12, 26BS 19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
13:00			13:00~14:00 ウェープリング 高坂											
13:30				14:15~15:15 ヒップホップ kaol	13:35~14:35 週替わりレスミルズ★			14:00~14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣	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	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 フラ★ マーフィー	14:00~15:00 ベリーダンス (女性限定)★ Laylah		14:30~15:30 ボディアタック★ 白須										
14:30														
15:00														
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														
16:30														
17:00		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	16:45~17:30 バトントワリング【基礎】 AYAKA	16:55~18:10 クラシックバレエ 【幼児クラス】橋本	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	7月~9月限定 10月~HOT再開		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	17:00~18:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki	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	6日 BA YUSUKE 13日 BA SAKI 20日 BA 船橋 27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
17:30			17:45~18:45 バトントワリング 【応用】 AYAKA	18:15~19:15 クラシックバレエ 【小学生クラス】 橋本										
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										
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:15 週替わりレスミルズ 45分	7日 BC Sayu 14日 BB ROMI 21日 BB ROMI 28日 BC Sayu	1日 黒澤 8日 三吉 15日 DAN 22日 DAN 29日 三吉	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	2日 Sayu 9日 未定 16日 Sayu 23日 未定 30日 未定			19:55~20:55 ボディアタック★ tomo	20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 大沢英里	20:00~21:00 ランランエアロ ★★ 大沢英里			6日 安孫子 13日 SAKI 20日 Gackey 27日 未定	9/1(月)~ 予約開始!
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★	21:00~22:00 自力整体 佐藤	21:00~22:00 ボディジャム★			21:15~22:00 ボディパンプ45分 岡本	21:00~22:00 ボディジャム★					
21:30														

【Aスタジオ定員】●レスミルズ・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。

※レス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。

★9/10(木)はノースタッフ日の為終日レッスンお休みです※キッズスクールにつきましてはキッズカレンダー通りの実施を予定しております。

プログラムの確認はこちら

