

10/30(金)～11/3(火)まで

19周年イベント実施♪

※詳細は別紙にて告知いたします

JOYFIT24浦和原山

2026年 10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														
10:00	10:00～10:45 骨盤修正 & 内臓ほぐし まゆみ	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 ボディバンプ★ 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
10:30														
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	7日 三吉 14日 白石 21日 三吉 28日 白石	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 ボディバンプ★ 4,11日 岡本 18日 本橋 25日 清水	11:15～12:15 新体操 座田 美名
12:00														
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												
13:30														
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														
15:00														
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														
17:30														
18:00	18:00～19:00 ダンススクール 【基礎クラス】 Miyuki													
18:30														
19:00														
19:30	19:30～20:15 週替わりレズミルズ 45分	5日 BC Sayu 12日 BB ROMI 19日 BB ROMI 26日 BC Sayu												
20:00														
20:30														
21:00	20:45～21:45 ボディバンプ★ 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。

★10/8(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。

週替わりレズミルズ表記
BB…ボディバランス
BC…ボディコンバット
BP…ボディバンプ
BS…ボディアスレップ
BJ…ボディジャム



プログラムの確認はこちら

