JOYFIT24浦和原山19周年特別プログラム

10/30(金)

Aスタジオ

- 9:30〜10:30 ボディパンプ★ 本橋
- 11:15〜12:15 ボディバランス★ ROMI
- 12:45〜13:30 ズンバ 小林
- 14:15〜15:15 美しい骨盤 高坂
- 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
- 17:30〜18:30 卓球 ご利用30分前よりジムカウンターにて予約
- 19:30〜20:30 ボディアタック★ 本橋

Bスタジオ

- 10:00〜11:00 メンテナンスヨガ ROMI
- 14:00〜15:00 ヒップホップ★★ AYA
- 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
- 17:00〜18:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 18:30〜19:30 ダンススクール【応用クラス】 Miyuki
- 20:00〜21:00 オリジナルエアロ ★★☆ 大沢英里

10/31(土)

Aスタジオ

- 9:15〜10:15 パワーフローヨガ 阿久井
- 10:35〜11:35 フラ★ マーフィーファミリー
- 12:15〜13:15 ボディステップ★ Nancy
- 13:45〜14:15 かんたんステップ 長谷川
- 14:30〜15:15 カキラ 長谷川
- 15:30〜16:30 ローインパクト★★ 長谷川
- 16:45〜17:30 ヨガ 矢嶋
- 18:00〜18:45 ボディバランス45 北島千晃
- 19:00〜20:00 ボディコンバット★ 北島千晃

Bスタジオ

- 9:15〜10:15 ピラティス Core+Hip&Leg★ 美馬
- 11:30〜12:30 代謝アップヨガ★★ KUMIKO
- 13:30〜14:30 ジャズ★★ AYA
- 15:00〜16:00 フリースタイルダンス★★ AYA
- 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
- 17:45〜18:45 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
- 19:30〜21:00 バレエ (女性限定) 小栗

11/1(日)

Aスタジオ

- 9:00〜10:00 空手 極真会館 毛塚師範
- 10:30〜11:30 ボディパンプ★ 岡本
- 12:30〜13:30 美しい骨盤 高坂
- 14:00〜15:00 セラバンドエクササイズ 成田
- 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
- 17:30〜18:30 ボディアタック★ tomo DAN Mizuki
- 19:30〜20:30 ボディジャム★ RIKI Sayu

Bスタジオ

- 9:30〜10:30 ストレッチ&やさしいヨガ★ 成田
- 11:15〜12:15 新体操 座田 美名
- 12:30〜13:15 ヒップホップ【入門】 TAKA-KI
- 13:45〜14:45 スタイルヒップホップ★★ TAKA-KI
- 16:00〜17:00 フローヨガ★★ なつこ
- 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

11/2(月)

Aスタジオ

- 10:00〜10:45 骨盤修正&内臓ほぐし まゆみ
- 11:15〜12:15 ヨガ まゆみ
- 12:45〜13:30 ウェーブリング 高坂
- 14:00〜15:00 フラ★★ マーフィー
- 15:30〜16:30 ステップアドバンス★★ 長谷川
- 18:00〜19:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 19:30〜20:15 ボディコンバット45 Sayu
- 20:45〜21:45 ボディパンプ★ ROMI 岡本

Bスタジオ

- 9:30〜10:30 始まりの朝ヨガ KUMIKO
- 12:30〜13:30 パワーヨガ★★ まゆみ
- 14:00〜15:00 ベリーダンス(女性限定)★ Laylah
- 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
- 16:45〜17:45 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
- 21:00〜22:00 ボディリセットヨガ★★ 矢嶋

11/3(火)

Aスタジオ

- 9:00〜10:00 太極拳★★ 伊東
- 10:30〜11:30 らくらくエアロ★★ NORIKO
- 13:00〜14:00 エンジョイダンス 稲垣
  ディズニーハロウィンをみんなで踊ろう！コスプレ大歓迎！
- 14:30〜15:30 ボディアタック★ 白須
- 16:45〜17:30 バトントワリング【基礎】 AYAKA
- 17:45〜18:45 バトントワリング【応用】 AYAKA
- 20:00〜21:00 ボディコンバット★ 清水 ヨシオ

Bスタジオ

- 9:00〜10:00 インセンス×ヨガ® 市毛
- 10:45〜11:45 チェアヨガ&リンパストレッチ 市毛
  定員35名
- 12:45〜13:45 ピラティス【中級】 阿久井
- 14:15〜15:15 ヒップホップ kaol
- 16:00〜16:50 クラシックバレエ【幼児クラス】 橋本
- 16:55〜18:10 クラシックバレエ【小学生クラス】 橋本
- 18:15〜19:15 キッズダンス【基礎クラス】 Mako
- 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
- 21:00〜22:00 自力整体 佐藤

【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いてない場合は、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。

マークのレッスンは有料レッスンです。
浦和原山会員：550円(税込)
JOYFIT他店舗会員：1,650円(税込)
JOYFIT非会員：1,650円(税込)
お支払方法、予約方法は別途詳細をご覧ください。
※JOYFIT非会員の方は別途施設利用料1,650円(税込)のお支払いが必要です。