11/3(火)まで
19周年イベント実施♪
※詳細は別紙を参照お願いします。

JOYFIT24浦和原山
2026年 11月度 スタジオプログラム

11/23(月)祝日

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 ローインパクト中級★★ 稲垣
- 16:45～17:45 エンジョイダンス 稲垣
- 18:00～19:00 ダンススクール【基礎クラス】 Miyuki
- 19:30～20:15 ボディバランス45 ROMI
- 20:45～21:45 ボディパンプ★ ROMI

★平成の懐かしいあの曲で踊っちゃおう！

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

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 週替わりレズミルズ 45分
- 20:45～21:45 ボディパンプ★ ROMI

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

2日 周年PG
9日 BC Sayu
16日 BB ROMI
23日 祝日PG
30日 BB ROMI

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 ウェーブリング 高坂
- 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
- 20:30～21:30 ボディコンバット★

3日 周年PG
10日 三吉
17日 DAN
＼NEW／
24日 erico

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
- 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

定員35名

水

Aスタジオ
- 9:15～10:15 アロマ＆チャクラストレッチ 市毛
- 10:30～11:30 トータルボディメンテナンス 市毛
- 12:15～13:15 ボディコンバット★
- 13:35～14:35 週替わりレズミルズ★
- 14:55～15:55 ローインパクトエアロ★★ 大沢 英里
- 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
- 18:00～19:00 太極拳★★ 伊東
- 21:00～22:00 ボディジャム★

4日 Sayu
11日 Sayu
18日 未定
25日 未定

Bスタジオ
- 9:15～10:15 キックアウト AIKO
- 12:00～13:00 スタイルアップヨガ★ 磯
- 14:45～15:45 ピラティス Core,Back&Arm 美馬
- 17:15～18:15 フラケイキ 茂手木
- 21:00～22:00 ベーシックヨガ★★ 成田

4日 白石
11日 白石
18日 三吉
25日 白石

4日 BS Nancy
11日 BP 白石
18日 BS Nancy
25日 BS 清水

木

Aスタジオ
- 11:00～12:00 和の香り マインドフルネスヨガ 市毛
- 12:30～13:30 フラ★ Emalani
- 14:00～14:45 ファットバーナーエアロ 稲垣
- 15:15～16:15 ミュージックスローヨガ 阿久井
- 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
- 18:00～19:35 空手道 村上 淳
- 20:00～21:00 ボディアタック★ tomo
- 21:15～22:00 ボディパンプ45分 岡本

Bスタジオ
- 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
- 11:00～12:00 ダンスEXC こゆみ
- 12:30～13:00 初級エアロ 稲垣
- 14:30～15:30 姿勢改善ストレッチ 高坂
- 18:00～19:00 キッズジャズ Mako
- 20:00～20:45 ウェーブストレッチ 岡本

19日
トータルボディフォーマット

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
- 21:00～22:00 週替わりレズミルズ★

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

6日 BJ TAMA－CHO
13日 BJ Sayu
20日 BJ RIKI
27日 BC 黒澤

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 7、14、28日 BS 21日 BJ 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

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★ 1日 周年PG 8、15、22日 岡本 29日 清水
- 12:30～13:30 美しい骨盤 高坂
- 14:00～15:00 ピラティス【入門】 阿久井
- 15:30～16:30 スタジオレンタル
- 17:30～18:30 週替わりレズミルズ★
- 19:00～20:00 ボディジャム★

1日 周年PG
8日 BA 舩橋
15日 未定
22日 BA 本橋
29日 BA SAKI

1日 周年PG
8日 BJ 安孫子
15日 未定
22日 未定
29日 BJ 長谷川知子

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

【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。
★11/12(木)はノースタッフデイ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…ボディパンプ
BS…ボディステップ
BJ…ボディジャム



プログラムの確認はこちら