12/26(日)～1/5(火)まで
年末年始特別プログラム
※詳細は別紙にて告知いたします。

JOYFIT24浦和原山
2026年 12月度 スタジオプログラム

プログラムや代行・休講の確認はこちら

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

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
- 20:30～21:30 ボディコンバット★

1日 三吉
8日 調整中
15日 調整中
22日 erico
29日 特別PG

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

7日 BC Sayu
14日 BB ROMI
21日 BB ROMI
28日 特別PG

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★

2日 Sayu
9日 調整中
16日 Sayu
23日 調整中
30日 特別PG

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

2日 白石
9日 白石
16日 白石
23日 三吉
30日 特別PG

2日 BS Nancy
9日 BP 白石
16日 BS Nancy
23日 BS 清水
30日 特別PG

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

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

4日 BJ TAMA-CHO
11日 BC 黒澤
18日 BC lenn YUTAKA
25日 BJ RIKI

11/18 Lennさんラストレッスン
有料イベント☆参加費¥550円(税込)
※相互利用、ビジター¥1,650(税込)

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 5.12.26日 BS 19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★ 6.13.20日 岡本 27日 特別PG
- 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 ご利用30分前までにフロントにて予約
- 17:30～18:30 週替わりレズミルズ★
- 19:00～20:00 ボディジャム★

6日 BA YUSUKE
13日 BA 本橋
20日 BC 黒澤
27日 特別PG

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

6日 安孫子
13日 堀田
＼NEW／
20日 NAOKI
27日 特別PG

【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。
★12/10(木)はノースタッフデイの為終日レッスンお休みです。年末年始は→営業時間をご確認ください。

年末年始営業について	ロッカー・シャワー利用時間	レッスン
12/26(土)～12/28(月)	8:00～20:00	特別プログラム
12/29(火)～12/30(水)	10:00～18:00	特別プログラム
12/31(木)	11:00～15:00	無し
1/1(金)～1/2(土)	終日利用できません	無し
1/3(日)	10:00～18:00	特別プログラム
1/4(月)～1/5(火)	8:00～20:00	特別プログラム
※ジムエリアは全ての日程24時間ご利用できます。		