

2025年02月度

JOYFIT HAPPY BASE

レッスンプログラム

2/12は
休館です

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	施設利用料の他にレッスン参加には"1レッスンにつき440円の参加料"が必要となります。													
9:45~10:45	ヨガ (ERI)													
10:00			ZUMBA GOLD® (Kaoru)											
11:00														
11:00~11:45	ピラティス (東谷)													
12:00														
13:00														
13:00~13:45														
14:00														
14:00~14:45														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

2/11
は
特別プログラム
で
営業します

休館日

◎一度に予約できるレッスンは8本まで。
◎🕒 のついているものは動画レッスンです。
◎定員はレッスンによって異なります。

レッスン予約
こちらから

2025/2/11(火)

レッスンプログラム

JOYFIT HAPPY BASE

	スタジオ	プール
9:00		ゆるっとフワッとハワイアン の曲に癒されながら踊りま しょう。
10:00	ゆるフラ (北野りか)	
11:00		各種目の習得を目指し、 よりきれいなフォームで 25m完泳を目指します。
11:00~12:00	ヨガ (ERI)	大人水泳初級 (東谷)
12:00		
12:00~12:45		
12:15~13:15	エアロビクス 筋トレMIX (遠藤)	
13:00		
13:00~13:45		
13:30~14:15	ピラティス (東谷)	
14:00		
14:00~14:45		
14:30~15:15	JOYフィットネス (東谷)	アクア&ヌードル (遠藤)
15:00		
15:00~15:45		
16:00		
16:00~16:45		
17:00		
17:00~17:45		
18:00		
18:00~18:45		
18:00		
18:00~18:45		
19:00		
19:00~19:45		
20:00		
20:00~20:45		
21:00		

呼吸・ポーズ・瞑想をあわ
せて行うことで身体の調
子を整え、インナーマッ
スルを強化し、心身の安定
をはかります。

エアロビクスと筋トレを同
時に行い、相乗作用によ
り運動効果を高めます。
寒い冬に心も体も暖かく、
楽しくレッスンしましょう！

呼吸を整え、簡単な動き
でインナーマッスルにアプ
ローチし、強くなやかな
身体を目指します。

JOYFIT HAPPY BASEオリ
ジナルフィットネス。有酸
素運動、筋力トレーニング
、ストレッチなどで、
Let's enJOY FITNESS!!

音楽を楽しみながら身体
を動かし、ストレスを発散
しましょう。脂肪燃焼効
果で生活習慣病を予防
します。

ZUMBA®とは、スペイン
語で「お祭り騒ぎ」の意味。
パーティー気分楽しく汗
を流せます。

ウォーキングをしながら様々な
動きを行うことで、体力と筋力
の向上をはかりましょう。関節
可動域を広げる効果もありま
す。

水中運動は体力UP筋力UP
にとっても効果的。音楽に合わ
せて楽しくエクササイズしまし
ょう。アクアヌードルは遊び感覚
で筋力とバランス力が向上し
ます。

初級で習得したフォーム
を使い、ワンランク上のド
リル練習を取り入れて楽
に50m泳げるようになりま
しょう。

スタート・ターンも含め、さ
らなる技術向上を目指し
ます。