2025年05月度 JOYFIT HAPPY BASE レッスンプログラム

5/7は休館です

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。

月

スタジオ

- 9:45〜10:45 ヨガ（ERI）
- 11:00〜11:45 ピラティス（東谷）
  - 5/12のみ、11:45〜12:30で開催します
- 14:00〜15:00 姿勢改善ヨガ（山田AKI）
- 15:30〜16:15 ZUMBA®（玉木）
- 19:00〜20:00 ゆるフラ（北野りか）
- 20:15〜21:00 LesMills BODYATTACK

プール

- 5/5 クロール初級
- 5/12 ４種目を泳ごう
- 5/19 ４種目を泳ごう
- 5/26 平泳ぎ初級
- 内容を変更して実施することもあります
- 13:00〜13:30 大人水泳教室（東谷）
- 13:45〜14:15 大人水泳教室（東谷）
- 14:30〜15:00 AQUA ZUMBA®（玉木）
- 15:30〜16:20 子ども水泳教室
- 16:30〜17:20 子ども水泳教室
- 17:30〜18:20 子ども水泳教室

火

5/6は特別プログラムで営業します

休館日

スタジオ

- 5/5 バタフライ初級
- 5/12 ４種目を泳ごう
- 5/19 ４種目を泳ごう
- 5/26 はじめての水泳
- 内容を変更して実施することもあります

プール

水

スタジオ

- 10:00〜10:45 ZUMBA GOLD®（Kaoru）
- 11:00〜11:45 LesMills BODYBALANCE（Kaoru）
- 12:00〜12:45 ZUMBA®（Kaoru）
- 13:00〜13:45 やさしいエアロ（野村）
- 14:00〜14:45 ヨガ（野村）
- 19:00〜20:00 LesMills BODYPUMP（大屋）
- 20:15〜21:00 LesMills BODYCOMBAT（大屋）

プール

- 10:00〜10:30 アクアウォーキング（東谷）
- 13:30〜14:00 AQUA ZUMBA®（Kaoru）
- 16:30〜17:20 子ども水泳教室
- 17:30〜18:20 子ども水泳教室

木

スタジオ

- 12:00〜12:45 ピラティス（東谷）
- 13:00〜13:30 LesMills BODYPUMP（大屋）
- 13:45〜14:45 やさしいハワイアンフラ（長町）
- 19:00〜19:45 ZUMBA®（玉木）
- 20:00〜20:45 LesMills DANCE

プール

- 5/1 クロール初級
- 5/8 クロール中級
- 5/15 バタフライ中級
- 5/22 平泳ぎ初級
- 5/29 背泳ぎ中級
- 内容を変更して実施することもあります
- 13:15〜13:45 大人水泳教室（東谷）
- 14:00〜14:30 大人水泳教室（東谷）
  - 5/1 はじめての水泳
  - 5/8 背泳ぎ中級
  - 5/15 平泳ぎ中級
  - 5/22 バタフライ初級
  - 5/29 クロール中級
  - 内容を変更して実施することもあります
- 16:30〜17:20 子ども水泳教室
- 17:30〜18:20 子ども水泳教室

金

スタジオ

- 9:45〜10:45 ヨガ（ERI）
- 13:00〜13:45 やさしいエアロ（玉木）
- 14:00〜14:45 やさしいステップ（玉木）
- 15:00〜15:30 ストレッチ（玉木）
- 19:00〜20:00 やさしいエアロ（遠藤）
- 20:15〜21:15 LesMills BODYBALANCE（大屋）

プール

- 11:00〜11:45 大人水泳教室（東谷）
  - 5/2 平泳ぎ初級
  - 5/9 バタフライ初級
  - 5/16 クロール初級
  - 5/23 背泳ぎ初級
  - 5/30 ４種目を泳ごう
  - 内容を変更して実施することもあります
- 14:00〜14:30 アクアウォーキング（遠藤）
- 14:45〜15:30 アクアビクス（遠藤）
- 16:30〜17:20 子ども水泳教室
- 17:30〜18:20 子ども水泳教室

土

スタジオ

- 10:00〜11:00 やさしいエアロ（山根）
- 11:15〜12:15 バランスコーディネーション（山根）
- 12:30〜13:30 デトックスヨガ（山田AKI）
- 18:00〜18:45 LesMills DANCE
- 19:00〜19:45 LesMills BODYBALANCE
- 20:00〜20:45 LesMills BODYPUMP

プール

日

スタジオ

- 13:00〜14:00 LesMills BODYPUMP（大屋）
- 14:15〜15:15 LesMills BODYCOMBAT（大屋）
- 15:30〜16:30 LesMills BODYBALANCE（大屋）
- 18:00〜18:45 LesMills BODYPUMP
- 19:00〜19:45 LesMills BODYATTACK
- 20:00〜20:45 LesMills DANCE

プール

◎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